

Descriptions des cours / Class descriptions

Cardiovascular Conditioning Entraînement cardiovasculaire

MONDAY CHALLENGE/ TUESDAY CHALLENGE

Start your week off right with the Weekly Challenges! This high intensity, circuit style class will mix it up each week using different workouts and equipment to keep your body guessing and keep you working hard and burning calories. Guaranteed to sweat, sculpt and build strength and power! Prepare yourself for a challenge!

Commencez votre semaine du bon pied avec le Défi du Lundi! Cette classe de style « circuit » à haute intensité vous surprendra avec de nouveaux entraînements et équipements chaque semaine pour garder votre corps alerte en vous faisant travailler fort et brûler des calories! Soyez prêts pour tout un défi!

INSANITY

This ultimate high intensity interval training incorporates cardio & strength for a full body workout from head to toe. The perfect way to obtain maximum benefits in a short period of time. Intermediate/advanced.

Ce cours de haute intensité incorpore des exercices cardiovasculaires et de musculation. Un maximum d'avantages en un court temps! Niveaux intermédiaire et avancé.

LIIT

LIIT stands for Low Impact Interval Training. Come sweat and tone in this intense, jump-free workout.

LIIT est un entraînement à intervalle à bas impact. Venez suer et vous tonifier dans ce cours intense et sans sauts.

TURBO KICK

Welcome to Cardio Kickboxing 2.0! This class mixes of kickboxing with high intensity aerobic moves to get the heart pounding to dance music that will have you looking forward to your next workout!

Bienvenu au Kickboxing Cardio 2.0! Cette classe fusionne Kickboxing avec des mouvements aérobiques à haute intensité pour faire travailler votre cardio au rythme de musique « dance » si entraînante que vous ne pourrez pas attendre jusqu'à votre prochain entraînement.

Strength Conditioning Conditionnement et musculation

ABS & BOOTY BLAST

Work your core, legs, glutes, butt and much more in this strength training and fun class. All levels welcome.

Faites travailler votre torse, vos jambes, vos fessiers, et beaucoup plus encore, avec ce programme d'entraînement musculaire stimulant.

STRENGTH TRAINING

This class is designed for anyone who wants to work on muscular strength, toning, endurance, power & balance. A full body workout targeting all major muscle groups. All levels welcome.

Ce cours est conçu pour améliorer tous les aspects du conditionnement musculaire, incluant la force, l'endurance, la résistance et l'équilibre. Cet entraînement très efficace améliorera votre forme générale et vous serez plus tonifié. Convient aux participants de tous les niveaux.

BOOTCAMP / BARBELL BOOTCAMP

A circuit type of class that will take your workout to the next level challenging your cardiovascular fitness & strength levels. Intermediate/advanced.

Améliorez votre force fonctionnelle et votre condition cardiovasculaire grâce à cette combinaison unique et efficace d'exercices. Niveaux intermédiaire et avancé.

BURN & FIRM

This class will help participants improve their muscular conditioning through effective core exercises. All levels welcome.

Le but de ce cours est d'améliorer les mouvements fonctionnels et la forme musculaire générale par des exercices de conditionnement du torse. Convient aux participants de tous les niveaux.

FITNESS BASIX / STRENGTH BASIX

Geared toward those beginning their fitness journey, come learn the fundamentals of fitness and/or strength training all while getting in a safe and effective workout.

Ce cours se concentre sur l'entraînement de la force par des exercices correcteurs et de mobilité. Convient aux participants de tous les niveaux.

BARRE BOOTCAMP

Bootcamp with a twist: in this bootcamp class, you will use the ballet barre provided to take your workout. Sweat, strengthen and tone! Une surprenante modification aux cours de style « Bootcamp »: vous y utiliserez des barres à ballet. Suez, renforcez et tonifiez!

CORE & MORE

Tone and strengthen your core in this low impact, Pilates-inspired class. Tonifiez et durcissez votre tronc avec cette classe à bas impact inspirée du Pilates.

HIIT / HIIT & CORE

Extremely effective for transforming your physique, HIIT involves repeated short periods of intense activity followed by varied recovery times. Each workout is unique and challenging while being fun and rewarding.

Absolument efficace pour transformer votre forme physique, HIIT implique la répétition de courtes périodes d'activité intense, suivies de périodes de récupération de durées variables. Chaque séance d'entraînement est unique et stimulante, tout en étant amusante et gratifiante.

“LEBOOT” CIRCUIT

A high intensity circuit class which combines bootcamp style agility, strength & endurance. Intermediate/advanced.

Une classe de circuit à haute intensité qui unit agilité, force et endurance dans le style Bootcamp. Niveaux intermédiaire et avancé.

LUNCH BUNCH

Geared towards the active older adult, this class provides a challenging, functional and well rounded workout that includes walking, running & weight training. Suited for beginner/intermediate participants.

Ce cours s'adresse aux adultes plus âgés qui sont actifs. Il offre un entraînement physique stimulant, efficace et équilibré qui inclut la marche, la course et l'entraînement aux poids. Niveaux débutant et intermédiaire.

METABOLIC CIRCUIT

This fast paced and high intensity workout pairs strength training exercises with Tabata style intervals with will challenge even the fittest participants. Suitable for advanced participants.

Cet entraînement physique au rythme rapide et à haute intensité regroupe des exercices de force musculaire et des répétitions de style Tabata qui mettront au défi même les participants les plus en forme! Niveaux intermédiaire et avancé.

P90X

This is a total body strength and cardio conditioning workout divided into 4 parts: cardio, upper body, lower body and core. Voici un entraînement pour tout le corps qui travaille votre force aussi bien que votre cardio, divisé en quatre parties pour cibler tous le corps en détail : cardio, haut du corps, bas du corps et tronc.

THERAPEUTIC MOVEMENT

This class focuses on corrective strength & mobility exercises that help re-integrate individuals with injuries back into traditional fitness activities. All levels welcome.

Ce cours se concentre sur l'entraînement de la force par des exercices correcteurs et de mobilité qui aideront les individus souffrant de blessures à reprendre leurs activités physiques régulières. Convient aux participants de tous les niveaux.

STONE & STRETCH / TONIFIER & STRETCH

This class uses light weights to tone and sculpt the major muscle groups. It's then followed by a long, thorough stretching segment to include all parts of the body. All levels welcome!

Cette classe utilise des poids légers pour tonifier et sculpter les principaux groupes musculaires. Les exercices sont suivis d'une séance d'étirements complets et approfondis qui atteignent toutes les parties du corps. Tous les niveaux sont bienvenus!

Dance / Danse

BELLY DANCING

An artful dance class designed for ladies to embrace their bodies and move with elegance, grace & fluidity. All levels welcome.

Ce cours de danse artistique est pour les femmes seulement. Le baladi incorpore des mouvements gracieux et fluides par lesquels les participantes apprécient leur corps. Convient aux participants de tous les niveaux.

ZUMBA®

Come and learn new dance steps to fantastic Latin and world beat music. No dance experience required, open to all levels.

Venez apprendre de nouveaux pas de danse au rythme fantastique de la musique latine et world-beat! Ce cours amusant et facile à suivre est approprié pour tous les niveaux. Aucune expérience de danse nécessaire!

ZUMBA® TONING

A traditional Zumba class with the added element of strength training exercises. All levels welcome.

Une classe Zumba traditionnelle avec exercices de musculation. Convient aux participants de tous les niveaux.

Mind & Body / Esprit et corps

CHAIR YOGA

A gentle & more accessible way to learn yoga. Great for the beginner participant, people with limited mobility as well as anyone new to yoga. This class is also ideal for pregnant women and anyone with chronic musculoskeletal injuries.

Une façon douce et plus accessible d'apprendre le yoga. Ce cours est approprié pour tous, surtout les personnes à mobilité réduite ou les débutants, mais aussi les femmes enceintes et toute personne souffrant de blessure musculo-squelettique chronique.

GENTLE YOGA AND MEDITATION /

YOGA DOUX ET MÉDITATION

This class promotes rest and rejuvenation through connection to the body, breath and spirit. The class offers gentle stretches, breath awareness and guided meditation. All levels are welcome!

Cette classe favorise le repos et le ressourcement en mettant l'accent sur les liens entre le corps, l'âme et l'esprit. Vous exécuterez des étirements doux et mettrez l'accent sur la respiration consciente et sur la méditation guidée. Tous les niveaux sont bienvenus!

PILATES

Pilates strengthens the core & tones muscles, improves posture, provides flexibility and balance. All levels welcome.

La méthode Pilates renforce le tronc, tonifie les muscles, et améliore la posture, la souplesse et l'équilibre. Convient aux participants de tous les niveaux.

ESSENTRICS™

A unique training method that emphasizes eccentric muscular work, which strengthens muscles through controlled lengthening. Essentrics training quickly improves strength & posture and helps your body become lean & toned. All levels welcome.

Essentrics est une méthode de conditionnement physique unique qui met l'accent sur des mouvements musculaires excentriques, qui renforcent les muscles par des étirements contrôlés. L'entraînement excentrique offre rapidement des améliorations au niveau de la force et de la posture tout en contribuant au développement d'un corps plus mince et plus ferme. Convient aux participants de tous les niveaux.

TAI CHI

This class involves dozens of fluid & graceful postures performed in slow sequence resembling choreographed movements through water. Open to all levels.

Comporte des douzaines de poses qui sont exécutées en s'enchaînant lentement dans des mouvements fluides et gracieux, rappelant une chorégraphie aquatique. Convient aux participants de tous les niveaux.

YOGA / HATHA YOGA / YIN YOGA

Characterized by poses & sequences linked to breath, yoga enhances body awareness and contributes to general well being. Feel your flexibility & balance improve. Open to all levels.

Caractérisé par des poses et des enchaînements liés à la respiration, le yoga améliore la conscience corporelle et contribue au bien-être général. Vous connaîtrez des améliorations au niveau de l'équilibre et de la flexibilité. Convient aux participants de tous les niveaux.

YOGA II-III

Yoga suitable for intermediate and advanced participants. Hold challenging poses, practice inversions, and increase your overall strength and flexibility.

Du Yoga pour participants intermédiaires et avancés. Maintenez des positions difficiles, pratiquez vos inversions, et augmentez votre force et votre flexibilité générale.

YOGA & ELDOA

This hybrid class offers you Yoga sequences followed by ELDOA (myofascial) stretches. These correctives stretches are known to help release tension in muscles, improve posture and decrease joint inflammation.

Cette classe hybride vous offre des séquences de Yoga suivi d'étirements ELDOA (myofascial). Ces étirements correcteurs vous aideront à relâcher la tension dans vos muscles, améliorer votre posture et diminuer l'inflammation de vos articulations.

Indoor Cycling / Vélo intérieur

CYCLE CAMP

Come try this intense cardio and body weight workout! This class offers 30 minutes of intense cycling using Stages Flight technology followed by a 25-minute bootcamp for a challenging total body workout.

Note: If you wear cleats for cycling, please make sure to bring sneakers for the bootcamp segment of the class. See you there!

Venez essayer cet entraînement intense au poids du corps et cardio! Cette classe offre 30 intenses minutes de vélo stationnaire suivi d'un segment de style « Bootcamp » de 25 minutes pour vous fournir un entraînement exigeant pour tout le corps. Note: Si vous portez des chaussures à cales pour votre entraînement à vélo, assurez-vous d'apporter des espadrilles pour le segment « Bootcamp ».

POWER RIDE / HIIT & RIDE

A performance-oriented ride that will provide the ultimate mix of interval training with power! HIIT & Ride is a type of Power Ride, where you'll be pushed to your limits using microbursts of high intensity segments, short bursts throughout the ride where you'll be pushed to the max.

Randonnée axée sur la performance pour fournir le mélange ultime d'entraînement par intervalle et de puissance!

RHYTHM RIDE

A fun and energizing ride fueled by rhythm and music. Une randonnée stimulante et énergisante alimentée par le rythme et la musique.

RHYTHM RIDE & SCULPT

Your regular beloved Rhythm Ride with a few sculpting and toning song thrown in to give you more of a full body workout.

Rhythm Ride tel que vous le connaissez et l'aimez avec l'ajout de quelques chansons de sculptage et de tonification pour vous donner un entraînement plus complet.

SPIN & CORE

40 minutes of high intensity spinning, followed by a 10 minute intense session of abs & core!
40 minutes de « spinning » à haute intensité, suivi d'une séance d'exercices intense pour vos abdominaux et votre tronc!

Barre

BALLET BARRE

This class combines toning and flexibility using real ballet techniques with the barre. Taught by a professional ballet dancer, you can expect to improve your posture and core strength while also picking up new ballet moves.

Cette classe combine tonification et flexibilité en utilisant d'authentiques techniques de ballet avec barre. Ce cours étant enseigné par un danseur de ballet professionnel, vous vous pouvez vous attendre à améliorer votre posture et la force de votre tronc tout en apprenant de nouveaux mouvements de ballet.

BARRE PILATES FUSION

Use the ballet barres to perfect your posture and tone your core in this Pilates and Barre fusion class.

Utilisez les barres à ballet pour perfectionner votre posture et tonifier votre tronc dans cette classe qui fusionne barres et Pilates.

BOOTY BARRE

Come try this fun, energetic workout that fuses techniques from Dance, Pilates and Yoga into one full-body, chiseling workout using ballet barres. This class combines strength, flexibility and a cardiovascular component.

Venez essayer cet entraînement amusant et énergique qui fusionne des techniques de Danse, Pilates et Yoga. Cet entraînement qui utilise des barres de ballet sculptera et fera travailler tout votre corps en combinant force, flexibilité et endurance cardiovasculaire.

