

## CENTRE DE CONDITIONNEMENT PHYSIQUE ET DE SPORT SHEARWATER | HORAIRES DES COURS

	MON	TUES	WED	THURS	FRI	SAT
0730-0830	SPTP - FOCUS RUSH (FORCE Prep)	FORCE DU PSTP (FORCE Prep)	SPTP - MOBILITÉ (FORCE Prep)	SPTP - FOCUS RUSH (FORCE Prep)	SPTP FOCUS STRENGTH (FORCE Prep)	
0900-1000						YOGA
1215-1300	CONDI-TIONNEMENT PHYSIQUE	SPIN	CONDI-TIONNEMENT PHYSIQUE	MOBILITÉ	OPEN REC	CONDI-TIONNEMENT PHYSIQUE
1730-1830		YOGA				

\*Une session de familiarisation à la FORCE est organisée le dernier vendredi de chaque mois.

### SPTP (FORCE PREP)

Conçu à l'origine pour aider les membres qui n'ont pas atteint la norme minimale d'évaluation FORCE, ce cours conviendrait également si vous avez échoué au test FORCE dans le passé ou si vous cherchez simplement à améliorer votre condition physique générale ! **Aucune admission n'est requise pour les participants volontaires.**

### MOBILITÉ

Une combinaison de mouvements de faible intensité et d'étirements statiques mouvements de moindre intensité et d'étirements statiques pour explorer l'amplitude des mouvements et de soulager les sensations de raideur.

### SPIN

Un excellent moyen d'améliorer le conditionnement physique cardiovasculaire. Ce cours vise à augmenter la fréquence cardiaque en incorporant différents tempos et résistances dans un environnement très énergique. Les participants peuvent travailler à leur propre rythme, ce qui rend ce cours adapté à tous les niveaux.

### CONDITIONNEMENT PHYSIQUE

L'entraînement fonctionnel est une forme d'exercice qui conditionne notre corps par des mouvements de force, d'agilité et de stabilité. Le cours de Conditionnement physique fonctionnel est un excellent complément à tout objectif d'entraînement.