

# CENTRE DE CONDITIONNEMENT PHYSIQUE ET DE SPORTS DE LA STAD

## HORAIRE DES CLASSES

	LUNDI	MARDI	MERC	JEUDI	VENDREDI
0730-0830		<b>RISE &amp; GRIND PT</b>		<b>RISE &amp; GRIND PT</b>	
0800-0900					<b>YOGA TOUS NIVEAUX</b> <i>(Stadacona Chapel)</i>
1205-1300	<b>STAD FORCE</b>	<b>STAD CONDI-TIONNEMENT</b>	<b>STAD FORCE</b>	<b>STAD CONDI-TIONNEMENT</b>	

\*Une session de familiarisation du test Force est organisée tous les troisièmes lundis du mois, de 8h30 à 9h30, dans le gymnase. Les personnes qui se présentent sans rendez-vous sont les bienvenues.

### RISE & GRIND PT

Si vous ne pouvez pas assister à quatre cours par semaine, trouvez un équilibre avec ce cours complet qui cible la force, la puissance et la forme cardiovasculaire, combinant les objectifs d'entraînement de nos cours du lundi au jeudi midi en deux cours par semaine. Nous nous concentrerons sur les sept modèles de mouvements fonctionnels (pousser, tirer, s'accroupir, charnière de déjeuner, rotation et démarche) tout en intégrant également le cardio en régime permanent, le HIIT, le portage et la locomotion. Ouvert à tous les niveaux !

### YOGA TOUS NIVEAUX *(Stadacona Chapel)*

Vinyasa signifie respirer librement. Ce cours augmentera votre fréquence cardiaque, développera votre force et votre équilibre tout en dynamisant votre corps grâce à des poses séquencées. Le flux Vinyasa est proposé pour tous les niveaux de forme physique avec des modifications fournies. Tapis et accessoires sont fournis.

### STAD FORCE

Un cours axé sur la force et la puissance basé sur la variation planifiée, les sept modèles de mouvements fonctionnels (poussée, traction, squat, fente, charnière, rotation et démarche), la répartition des techniques et la progression des compétences. L'accent est mis sur la bonne forme et la sécurité de levage pour renforcer la confiance en haltérophilie. Pour des résultats équilibrés, il est recommandé aux participants de compléter leur semaine d'entraînement avec « Stad Conditionnement ».

### STAD CONDITIONNEMENT

Abandonnez la salle de cardio et améliorez votre forme cardiovasculaire dans cette classe de conditionnement qui utilise le cardio, l'entraînement par intervalles d'intensité modérées à élevées, les circuits et les portés. Créez une semaine d'entraînement équilibrée en combinant ce cours avec « Stad Force ».