

COURS EN GROUPE

SESSION HIVER 2019

DU 7 JANVIER AU 6 AVRIL 2019

(Semaine de relâche du 4 au 8 mars)

1. Salle de cours en groupe
2. Salle d'entraînement
3. Plein-air

* cours semi-privé (6 à 11 personnes max.)



Clinique Triathlon

(découverte/sprint/olympique) (Isabelle)



Clinique demi-marathon 21.1km (Isabelle)



Clinique 5-10 km (Denise)

Soirée d'information mercredi le 6 février 18h30

Gratuit ! Sur réservation: info@centreadn.com ou (450) 250-5463

(Cliniques à partir de mars - dates à confirmer)

Cours et ateliers spéciaux

- Automassage sur rouleau-mousse stretching (Denise)
- Douleurs chroniques épaule et cou (Marika)
- Autogestion de l'arthrose-région lombaire (Marika)
- Autogestion de l'arthrose-genou et hanche (Marika)
- Cours spéciaux de la semaine de relâche

Surveillez les dates sur Facebook et sur le site !

	Cours	Salle	Entraîneur
LUNDI			
9h00-10h00	Brûleur de graisse	1	Amélie Martin
16h30-17h30	Brûleur de graisse	1	Amélie Martin
17h00-18h00	TRX-Stretching *	2	Denise St-Pierre
17h30-18h30	Cuisses-Abdos-Fessiers	1	Amélie Martin
18h15-19h15	Cross-Training	2	Denise St-Pierre
18h30-19h30	Yoga (Yin)	1	Anne Tsujimoto
19h30-20h30	TRX-Stretching*	2	Denise St-Pierre
19h30-20h30	Essentrics	1	Anne Tsujimoto
MARDI			
7h00-8h00	Essentrics	1	Anne Tsujimoto
8h30-9h30	TRX-Pilates*	2	Denise St-Pierre
9h45-11h15	Bon matin (90 minutes)	1-2-3	Denise St-Pierre
13h30-14h30	Renforcement musculaire-Stretching	1	Amélie Martin
16h30-17h30	Cardio-Abdos	2	Denise St-Pierre
18h30-19h30	Pilates	1	Marika Zgela
MERCREDI			
9h00-10h00	Essentrics	1	Anne Tsujimoto
16h30-17h30	Zumba/Step	1	Amélie Martin
17h00-18h00	Pilates	2	Denise St-Pierre
17h30-18h30	Cuisses-Abdos-Fessiers	1	Amélie Martin
18h15-19h15	Cross-Training	2	Denise St-Pierre
19h30-20h30	Yoga (Yin)	1	Denise St-Pierre
JEUDI			
7h45-8h45	TRX-Stretching*	2	Denise St-Pierre
17h00-18h00	Essentrics	2	Anne Tsujimoto
VENDREDI			
7h30-8h30	Pilates-Stretching	1	Marika Zgela
9h00-10h00	Cuisses-Abdos-Fessiers	1	Amélie Martin
SAMEDI			
9h00-10h15	Circuit du coureur (75 min. 9 sem.)	2-3	Isabelle Savard