

55 ans et + – Activités adultes

Description des cours

Cardio fusion

Entraînement fonctionnel et général varié (dirigé, circuit, etc) visant de façon plus importante un travail cardio-vasculaire et musculaire avec une partie étirement-relaxation.

Combo cardio-muscu-stretch

Cours non-chorégraphié ayant lieu en salle KinFit et permettant d'utiliser du matériel varié pour rendre chaque séance unique. Peu importe la formule de cours utilisée, sa durée de 70 minutes permettra une répartition à peu près égale d'exercices cardiovasculaires, musculaires et de stretching.

Conditionnement physique en gymnase

Programme d'entraînement physique dirigé complet et varié adapté aux personnes de plus de 50 ans. Chaque séance est différente mais contient un volet cardiovasculaire, musculaire et de retour au calme par une relaxation musculaire. Plaisir en groupe garanti!

Conditionnement physique en salle KinFit

L'utilisation de la salle KinFit pour ce cours permet d'effectuer un travail en stations (circuit) en utilisant une grande variété de matériel d'entraînement. D'une durée de 70 minutes, ce cours impliquera un travail cardiovasculaire et musculaire pour l'ensemble du corps mais aussi une période de retour au calme sous forme d'étirements.

Zumba

Programme d'entraînement constitué de danse et de *workout* exécutés au rythme de la musique de différentes origines (salsa, samba, merengue, tribal, oriental, etc). Il s'agit d'un excellent moyen de bouger et s'amuser dans une ambiance de party.