

# Conditionnement physique et mieux-être – Activités adultes

*Description des cours*

## Conditionnement physique

### Agilité Bootcamp

Ce cours de haute intensité vise un entraînement cardio-vasculaire et musculaire de l'ensemble du corps tout en mettant à contribution l'équilibre et la coordination dans un enchaînement d'exercices effectués à l'aide de matériel varié. Une grande partie du travail s'effectuera sous forme de stations.

### Conditionnement physique en gymnase

On retrouve dans ces cours une grande variété de formes de travail cardio-vasculaire et musculaire (marche/jogging, corde à danser, vélo, jeux, ballons, poids, élastiques, etc.). Pour les cours du mardi et jeudi, l'entraînement cardiovasculaire s'effectue sous forme de jeu 1 séance sur 3.

### Conditionnement physique en gymnase 40 min.

Ce cours de courte durée propose des enchaînements d'exercices cardiovasculaires et musculaires pour l'ensemble du corps. Différents exercices et formes de travail (marche/course, vélo stationnaire, steps, poids, élastiques, etc.) seront utilisés afin de varier les séances et de les rendre agréables et efficaces.

### Cross circuit

Effectué en salle de développement physique, ce cours se veut un circuit d'entraînement musculaire et cardio-vasculaire à travers lequel les participants pourront progresser au fil des semaines (augmentation de la charge, vitesse d'exécution, complexité de mouvement et autre).

### Entraînement en suspension et posture

Séance d'entraînement ayant pour but de vous familiariser avec l'entraînement en suspension TRX et de développer de bonnes habitudes posturales à l'entraînement et dans la vie de tous les jours. Même si le système de suspension sera très utilisé durant les séances, il est aussi possible que certains exercices s'effectuent avec d'autres équipements comme le ballon stabilisateur ou autres.

## HIIT

HIIT (High Intensity Interval Training) ou entraînement par intervalles de haute intensité est un programme d'entraînement cardio-vasculaire et musculaire visant l'ensemble du corps. La séance est d'abord expliquée puis exécutée selon un principe d'alternance entre des intervalles variables de travail très intense et des périodes de récupération, cette méthode d'entraînement vous permettra de travailler intensément et efficacement.

## Préparation physique course

Effectué en salle de KinFit à l'aide de matériel varié, ce cours propose une diversité d'exercices de musculation, plyométrie et autres qui auront pour but de vous préparer pour votre prochaine saison de course et de prévenir les blessures.

## Préparation physique triathlon

Effectué en salle de KinFit à l'aide de matériel varié, ce cours propose une diversité d'exercices de musculation, plyométrie et autres qui auront pour but de vous préparer pour les 3 disciplines du triathlon (natation, course et vélo) et de prévenir les blessures.

## Stretching postural

Afin de prévenir les maux de dos ou de soulager certaines pathologies, ce cours est construit sous forme de séances d'entraînement visant principalement le développement de la conscience corporelle, le renforcement des muscles posturaux et le gain en souplesse. Le travail se fait aussi sur les muscles du tronc et des membres inférieurs et les exercices effectués permettent d'assouplir son corps grâce à divers étirements en maîtrisant sa respiration.

## Triathlon débutant-intermédiaire

Cours permettant aux participants d'optimiser leurs séances d'entraînement pour les trois disciplines du triathlon (course, vélo et natation) sans pour autant faire de compétition. Il s'adresse à toute personne en bonne condition physique pratiquant déjà ces 3 disciplines.

## KinFit

### Kin Circuit

En 45 minutes, développez différentes qualités physiques par l'exécution d'un enchaînement d'exercices musculaires et cardiovasculaires avec peu de repos. L'entraînement en petit groupe apportera une dynamique différente à votre entraînement. Le cours n'est pas chorégraphié mais la musique est présente dans ce cours.



## Kin Express

Ce cours inspiré de nos cours de KinFit est aussi offert en séance à la pièce ce qui fait que le groupe peut changer d'une semaine à l'autre. Constitué d'exercices cardio-vasculaires et musculaires enchaînés sans repos important, il permet un travail intense et complet en 45 minutes.

## KinFit 60 minutes

En 60 minutes, développez différentes qualités physiques par l'exécution d'un enchaînement d'exercices musculaires et cardiovasculaires, avec peu de repos. L'entraînement en petit groupe apportera une dynamique différente à votre l'entraînement. Le cours n'est pas chorégraphié mais la musique est présente dans ce cours.