

HORAIRE D'EXAMEN

Effectif du 13 au 30 Avril 2010

HORAIRE D'ENTRAÎNEMENT DE GROUPE DU 13 AVRIL , 2010 AU 30 AVRIL, 2010

Heure Time	Dimanche Sunday	Lundi Monday	Mardi Tuesday	Mercredi Wednesday	Jeudi Thursday	Vendredi Friday	Samedi Saturday
7:00-8:00		EIO (M) <i>Patricia</i>	EIO (S) <i>Andrea</i>	Step (M) <i>Kate</i>			
10:30-12:00	Step (M) <i>Patricia</i>						EIO (M) <i>Marie</i>
12:00-13:00			Step (M) <i>Kate</i>		Skip It/TBC (M) <i>Jini</i>	All Ball (M) <i>Marie</i>	
<i>*12:10-12:50*</i>	<i>*Pour employé(e)s uniquement / Employees Only</i>	EIO (S) <i>Marie</i>	Step (S) <i>Rebecca</i>	Power Stretch/TBC (S) <i>Marie</i>	*12:00 – 12:40 Step (S) <i>Rebecca</i>	EIO (S) <i>Marie-Josée</i>	<i>*Pour employé(e)s uniquement / Employees Only</i>
12:10-12:50 ~Aquafit~			Liquid Lunch <i>Nayman</i> deep / profound (P)		Liquid Lunch <i>Hope</i> deep / profound (P)		
16:00-17:00	Yogafit (M) <i>Yohanna</i>	Step (M) <i>Jini</i>		EIO (M) <i>Larissa</i>		Yogafit (M) <i>Yohanna</i>	
17:30-18:30			EIO (M) <i>Jini</i>		Bootcamp (M) <i>MJ/Sarah</i>		
17:35-18:25		Cardio Dance (S) <i>Lisa</i>	TBC (S) <i>Lisa</i>	Yogafit (S) <i>Yohanna</i>	EIO (S) <i>Andrea</i>		
18:45-19:45		Adv. Step (M) <i>Sarah</i>		Tae Cardio (M) <i>/Marie-Josée</i>			
18 :00-19 :00 ou / or 19 :00-20 :00 ~Aquafit~		Power Tone ~18:00-19:00~ <i>Nayman</i> shallow / peu profound (P)		Power Tone ~19:00-20:00~ <i>Candice</i> shallow / peu profound (P)			

(M) - Multi-sports (801 King Edward)(S) – Studio MNT

(3) - Gym 3 MNT

(P) – Piscine MNT

*S.V.P. notez que l'horaire peut changer sans préavis.

*Visitez www.geegees.ca pour plus d'informations.

HORAIRE D'ENTRAÎNEMENT DE GROUPE DU 13 AVRIL, 2010 AU 30 AVRIL, 2010

Heure Time	Dimanche Sunday	Lundi Monday	Mardi Tuesday	Mercredi Wednesday	Jeudi Thursday	Vendredi Friday	Samedi Saturday
7:00-8:00		EIO (M) <i>Patricia</i>	EIO (S) <i>Andrea</i>	Step (M) <i>Kate</i>			
10:30-12:00	Step (M) <i>Patricia</i>						EIO (M) <i>Marie</i>
12:00-13:00			Step (M) <i>Kate</i>		Skip It/TBC (M) <i>Jini</i>	All Ball (M) <i>Marie</i>	
12:10-12:50	*Pour employé(e)s uniquement / Employees Only	EIO (S) <i>Marie</i>	Step (S) <i>Rebecca</i>	Power Stretch/TBC (S) <i>Marie</i>	*12:00 – 12:40 Step (S) <i>Rebecca</i>	EIO (S) <i>Marie-Josée</i>	*Pour employé(e)s uniquement / Employees Only
12:10-12:50 ~Aquafit~			Liquid Lunch <i>Nayman</i> deep / profound (P)		Liquid Lunch <i>Hope</i> deep / profound (P)		
16:00-17:00	Yogafit (M) <i>Yohanna</i>	Step (M) <i>Jini</i>		EIO (M) <i>Larissa</i>		Yogafit (M) <i>Yohanna</i>	
17:30-18:30			EIO (M) <i>Jini</i>		Bootcamp (M) <i>MJ/Sarah</i>		
17:35-18:25		Cardio Dance (S) <i>Lisa</i>	TBC (S) <i>Lisa</i>	Yogafit (S) <i>Yohanna</i>	EIO (S) <i>Andrea</i>		
18:45-19:45		Adv. Step (M) <i>Sarah</i>		Tae Cardio (M) <i>/Marie-Josée</i>			
18 :00-19 :00 ou / or 19 :00-20 :00 ~Aquafit~		Power Tone ~18:00-19:00~ <i>Nayman</i> shallow / peu profound (P)		Power Tone ~19:00-20:00~ <i>Candice</i> shallow / peu profound (P)			

(M) - Multi-sports (801 King Edward)(S) – Studio MNT

(3) - Gym 3 MNT

(P) – Piscine MNT

*S.V.P. notez que l'horaire peut changer sans préavis.

*Visitez www.geegees.ca pour plus d'informations.

Descriptions des cours d'entraînement de groupe

Cours cardiovasculaires

Cardio Sweat:

Un entraînement cardiovasculaire intense incorporant des mouvements à impacts léger et élevé. Ce cours mouvementé vous fera sans doute suer!

Tae Cardio:

Incorporez des éléments d'arts martiaux afin de produire un entraînement complet. En employant des techniques d'arts martiaux et de boxe, votre instructeur vous présentera un entraînement cardiovasculaire intense!

Cours step

Step:

Profitez d'un cours de step intense comprenant des options de chorégraphie de niveaux variés. Bienvenue à tous!

Step avancé:

Ce cours très intense de step comprend des chorégraphies plutôt complexes. Il est recommandé d'avoir participé à un minimum de 10 classes de step avant de se joindre à ce cours.

Tae Step:

Utilisez le step comme un outil pour créer un niveau plus avancé d'entraînements de tae-cardio. Ce cours comprend des chorégraphies simples, mais un niveau d'intensité élevé.

Cours de musculation

Total Body Conditioning (TBC):

Augmentez votre endurance ou masse musculaire ainsi que votre métabolisme avec un entraînement de résistance. Les cours de musculation comprennent l'utilisation des poids et haltères, votre résistance corporelle ainsi qu'une variété d'équipement tel que les ballons de stabilité et les tubes à résistance. Ce cours vous offre une série de mouvements de résistance, sécuritaires et balancés. Vos muscles vous remercieront!

All Ball:

Entraînez votre équilibre, votre stabilité du tronc, vos articulations et vos grands muscles en utilisant le ballon de stabilité. Le ballon de stabilité est incorporé avec des poids et haltères et la résistance de votre corps. Tentez de créer une force proximale pour les mouvements distaux.

Cours combo

Boot Camp:

Le cours parfait pour les participants qui recherchent un nouveau défi. Ce cours avancé nécessitant beaucoup d'énergie est une combinaison de divers exercices de conditionnement et de stabilité. Le cours met l'accent sur l'agilité, la stabilité, la force et l'endurance cardiovasculaire.

Everything In One (EIO):

Utilisant divers types d'entraînement cardiovasculaire lors d'intenses intervalles et d'entraînement axé sur la résistance, ce cours défiera tous vos systèmes d'énergie! La recette est simple: un segment d'entraînement cardiovasculaire pour une durée 3 à 5 minutes, suivi d'un intervalle très intense d'une durée de 30 secondes à 1 minute, suivi d'un segment de musculation de 1 à 2 minutes. Une fois complété, vous répétez ce format plusieurs fois en utilisant d'autres styles d'aérobie.

Skip It / TBC (consultez la description de TBC ci-haut):

Entraînez-vous comme les boxeurs! Améliorez votre système cardiovasculaire, votre vitesse et votre endurance avec une corde à danser. Cette pratique aura sans doute l'effet d'augmenter le niveau de difficulté de votre routine d'entraînement. Cette forme d'exercice intense explore la pratique de diverses manières de sauter à la corde en suivant la musique, peu importe votre niveau. Avec des courtes périodes de sauts à haute vitesse ainsi que des temps de sauts modérés, vous aurez la chance de vous mettre à l'aise avec la corde. Avec de la pratique, votre propre style de saut et vos révolutions par minute s'adapteront tout en développant aussi une meilleure forme physique corporelle.

Cours spécialisés

Yoga pour le conditionnement physique :

Trouvez la tranquillité, la stabilité d'esprit, la force et l'indépendance en écoutant votre corps par l'entremise de mouvements et de respiration. Cet entraînement est un bon défi et permet un sentiment de satisfaction personnelle dérivant de la pratique du yoga.

1) Yoga Fit: un cours de yoga adéquat pour tous les niveaux où l'accent est mis sur la respiration et l'alignement. Les participants quittent le cours en se sentant reposés et énergisés.

2) Power Yoga: un cours de yoga exigeant qui met l'accent sur l'alignement par l'entremise de postures qui sont liées ensemble par les séries "Sun Salute." La respiration est essentielle afin d'être plus conscient du positionnement du corps tout en augmentant la flexibilité et la force.

3) Yoga EIO: voir la description en anglais.

Zumba:

Ce cours d'entraînement cardiovasculaire, inspiré par la musique latine et internationale, vous fera sans doute sourire et suer! Si vous avez de l'expérience en danse ou si vous n'avez jamais dansé n'est pas important. L'instructeur vous guidera visuellement à travers des mouvements, tout en incorporant différents types de danse : salsa, merengue, samba, danse du ventre, reggaeton et hip hop. Participez au cours une fois et vous ne pourrez plus vous arrêter!