

COURS DE GROUPES  
HORAIRE, DESCRIPTIONS & TARIFS  
SESSION AUTOMNE 2020



**MOVENS**  
CLINIQUE INTERDISCIPLINAIRE

## LISTE & DESCRIPTION DES COURS

### YOGA VINYASA

Le Vinyasa yoga est une pratique dynamique qui consiste en enchaînement fluide et relativement rapide de postures (asanas) en synchronisme avec la respiration. Cette classe permet de travailler la flexibilité, la stabilité et la santé cardiovasculaire. Une connaissance préalable des postures de yoga est préférable.

### YOGA HATHA

La classe de Hatha yoga comprend un enchaînement relativement lent de postures (asanas) classiques durant lequel l'accent est mis sur l'alignement et la respiration (pranayama). Cette classe est idéale pour développer force et souplesse et pour apprendre des techniques de méditation et de concentration. Accessible à tous et idéale pour apprendre ou revisiter les fondations du yoga.

### YOGA DOUX

Le yoga doux est une classe toute en douceur qui consiste en une séquence lente de postures (asanas) simples et majoritairement au sol. Les postures sont explorées tranquillement et adaptées aux besoins et limites de chacun. Cette classe permet d'améliorer la souplesse et d'apprendre des outils de détente. Accessible à tous et adapté pour tous les âges.

### POWER YOGA

Le power yoga est une classe vigoureuse et athlétique qui permet d'améliorer l'endurance musculaire, la santé cardiovasculaire, l'équilibre et la flexibilité. Cette classe peut comprendre des enchaînements rapides de postures, tout comme elle peut privilégier le maintien prolongé de poses puissantes. Une connaissance préalable des postures de yoga est préférable.

### NOUVEAU ! HIIT-YOGA

Le cours de HIIT yoga est un mélange entre un entraînement d'intensité modérée à intense et de yoga, excellent moyen pour combiner entraînement et respiration. La portion HIIT est composée de courtes périodes intensives d'effort, tandis que la portion yoga comprend des enchaînements dynamiques, d'équilibre et de respiration. Cette classe vous permettra de travailler autant le renforcement musculaire, le cardio, la stabilité et flexibilité, tout en respectant vos propres limites.

## **NOUVEAU ! YOGA RELAXATION**

Le yoga relaxation est une classe particulièrement lente, conçue pour le relâchement physique et mental. La tenue prolongée de postures passives permet d'étirer en profondeur les muscles et les tissus connectifs. Les techniques de respiration, méditation et de relaxation consciente permettent le relâchement mental. Une classe idéale pour apprendre à lâcher prise et se départir de certaines tensions, physiques et mentales – et pour bien débuter la semaine !

## **NOUVEAU ! YOGA MATINAL**

Le yoga matinal est une excellente façon d'entamer la journée du bon pied! Cette classe en douceur est conçue pour énergiser le corps. La séquence de postures simples favorise l'éveil des muscles, articulations et système digestif alors que l'intégration de la respiration permet d'optimiser le focus et la concentration pour le reste de la journée.

## **PILATES**

Ce cours s'adresse aux gens qui souhaitent améliorer la force des muscles profonds, la posture, l'équilibre musculaire et restaurer les fonctions physiques. Les exercices sont faits au sol sur tapis, avec ou sans accessoires, et sont adaptés pour chaque participant, selon son niveau de pratique.

## **NOUVEAU ! MARCHE DYNAMIQUE**

Ce cours extérieur s'adresse à tous, sous forme de combinaison de marche rapide et d'exercices musculaires pour améliorer l'équilibre, la posture et l'endurance. Le travail aérobique et de renforcement du tonus est effectué selon la capacité et les limites de chacun : différents niveaux de difficultés sont proposés par la kinésologue supervisant le cours afin que tous puissent en tirer le maximum.

## **STRETCHING**

Ce cours s'adresse à tous ceux qui souhaitent améliorer leur souplesse musculaire et mobilité articulaire, au moyen d'étirements statiques et dynamiques. Les exercices d'étirement combinés à la respiration sont adaptés selon chaque individu et sont de faible intensité. Ils permettent de réduire les rétractions musculaires, pour ainsi améliorer votre posture ou optimiser vos performances athlétiques.

## POWER CARDIO

Si vous aimez les défis d'endurance cardiovasculaire qui vous feront rapidement voir une amélioration de votre forme physique, ce cours est pour vous ! Axé sur le développement de la capacité musculaire et cardiovasculaire, ce cours mise sur des exercices simples, facilement adaptables pour tous les niveaux. En ayant un cœur plus efficace à l'effort, vous aurez plus d'énergie dans votre journée !

## NOUVEAU ! CARDIO-POUSSETTE

Entraînement extérieur supervisé par notre kinésologue, soigneusement adapté pour chaque maman participante afin de respecter les particularités postpartum. Il s'agit d'une combinaison d'exercices cardiovasculaires et musculaires pour regagner la forme après l'accouchement. Un beau moment de complicité maman-bébé, pour prendre l'air et bouger dans le plaisir et de façon sécuritaire, avec d'autres mamans.

## ENTRAÎNEMENT TABATA-HIIT

Dans ce cours, tous les éléments sont réunis pour vous offrir un entraînement motivant et efficace, en alternant des périodes d'effort intense de 20 secondes, et de courts moments de récupération 10 secondes. Une combinaison ultra-dynamique d'exercices fonctionnels et cardiovasculaires qui vous donnera chaud à coup sûr !

## TRX (Capacité maximum : 8 personnes)

Vous souhaitez améliorer votre stabilité, flexibilité, endurance, force et capacité cardiovasculaire ? Supervisé par notre kinésologue, ce cours d'entraînement fonctionnel s'adresse à tous et s'ajuste au niveau de chacun. En utilisant les bandes accrochées au plafond, associées au poids du corps et à la gravité, vous avez tout en main pour un entraînement physique complet !

# HORAIRE DES COURS

Début de la session : lundi le 14 septembre 2020

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
7H00 À 7H50		<b>Yoga Matinal</b> (Anouk)	<b>Stretching</b> (Cassandra)	<b>Yoga Matinal</b> (Anouk)			
9H00 À 9H50					<b>Pilates</b> (Mélicca)		
9H30 À 10H20		<b>Cardio- Poussette</b> (Cassandra)	<b>Marche dynamique</b> (Cassandra)				
11H00 À 11H50						<b>Power Yoga</b> (Anouk)	
12H10 À 12H50	<b>Yoga Hatha</b> (Anouk)	<b>Entraînement TABATA-HIIT</b> (Cassandra)	<b>HIIT-Yoga</b> (Joanie)	<b>Pilates</b> (Mélicca)	<b>Stretching</b> (Jonathan)		
16H00 À 16H50		<b>Yoga Hatha</b> (Joanie)					<b>Yoga Relaxation</b> (Anouk)
17H30 À 18H20		<b>Power Cardio</b> (Cassandra)		<b>Yoga Doux</b> (Joanie)			
18h00 À 18H50	<b>Pilates</b> (Mélicca)						
18h30 À 19H20		<b>TRX</b> (Cassandra)					
19H00 À 19H50	<b>Power Yoga</b> (Anouk)			<b>Yoga Vinyasa</b> (Joanie)			

## TARIFS

Les tarifs indiqués sont basés sur une session de 12 semaines.

<b>1 cours</b> x semaine	<b>180\$ + tx</b>
--------------------------	-------------------

---

<b>2 cours</b> x semaine	360\$ - 10% = <b>324\$ + tx</b>
--------------------------	---------------------------------

---

*Rabais de 10% sur le montant total*

<b>3 cours</b> x semaine	540\$ - 15% = <b>459\$ + tx</b>
--------------------------	---------------------------------

---

*Rabais de 15% sur le montant total*

## INSCRIPTION

**Pour réserver votre place, envoyez un courriel à l'adresse [info@cliniquemovens.com](mailto:info@cliniquemovens.com) spécifiant obligatoirement :**

- Votre nom
- Le numéro de téléphone où vous joindre
- Le ou les cours choisis (en précisant le jour et l'heure)

**Vous recevrez ensuite la confirmation de votre inscription, et la marche à suivre détaillée pour procéder au paiement via virement Interac, par courriel.**

**\*\*IMPORTANT : Comme les places sont limitées à 10 par cours – à l'exception de TRX : 8 places, vous devrez procéder au paiement dans les 24hrs suivant la confirmation, sans quoi nous libérerons votre place\*\***