

COURS DE GROUPES  
HORAIRE, DESCRIPTIONS & TARIFS  
SESSION HIVER 2022



**MOVENS**  
CLINIQUE INTERDISCIPLINAIRE

## LISTE & DESCRIPTION DES COURS

### YOGA HATHA

La classe de Hatha yoga comprend un enchaînement relativement lent de postures (asanas) classiques durant lequel l'emphase est 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 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 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.

### NOUVEAU ! YOGA PARENT-ADO

La classe de yoga parent-ado offre une opportunité de partager des moments privilégiés entre le parent et l'enfant. Cette classe contient des postures de yoga classiques et accessibles (parfois pratiquées individuellement, parfois en duo) et des exercices de respiration et de relaxation simples. Le yoga offre des outils permettant de cultiver une meilleure concentration, de faciliter la gestion du stress et des émotions, d'alléger l'anxiété et d'améliorer l'estime de soi. Les bienfaits qu'offrent le yoga sont nombreux et sont bénéfiques pour tous, parents comme enfants.

### POWER YOGA (POUR SPORTIF)

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.

## RMF (Renforcement musculaire fonctionnel)

Aimeriez-vous devenir plus fort et bouger mieux ? Ceci est l'entraînement pour vous! À l'aide d'exercices avec le poids du corps et des charges externes (élastiques et haltères) vous ferez travailler vos muscles de façon efficace et sécuritaire. Le renforcement musculaire fonctionnel vous permettra d'augmenter votre force et endurance musculaire, ainsi qu'améliorer votre coordination et équilibre. Joignez-vous à nous pour devenir une version plus forte de vous-même.

## RMF 50+

Vous avez 50 ans et plus et vous désirez garder/retrouver la forme? Cet entraînement est adapté pour vous! À l'aide d'exercices avec le poids du corps et des charges externes (élastiques et haltères) vous ferez travailler vos muscles de façon efficace et sécuritaire. Le renforcement musculaire fonctionnel vous permettra d'augmenter votre force et endurance musculaire, ainsi qu'améliorer votre coordination et équilibre. Joignez-vous à nous pour devenir une version plus forte de vous-même.

## 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 ! ENTRAÎNEMENT PAR INTERVALLE

Entraînement combinant des intervalles cardio-vasculaires et musculaires apparentées aux efforts et aux mouvements effectués dans le sport de ski de fond. N'ayez crainte, être un fondeur n'est pas une nécessité. Si vous souhaitez avoir un entraînement qui vous permet de vous dépasser en travaillant votre cardio et tous les muscles de votre corps, ce cours de groupe est pour vous!

## **NOUVEAU PROFESSEUR - ANOUK ! BARRE FITNESS**

Le Barre Fitness est un entraînement à faible impact qui combine des éléments du ballet, du Yoga et du Pilates en travaillant à la fois les muscles des abdominaux, des bras, des cuisses et des fessiers. Cette classe est idéale pour les gens cherchant à améliorer leur équilibre musculaire, leur posture et à renforcer leurs muscles profonds. Chaque classe comprend des mouvements au sol, des postures debout avec support sur une barre d'appui et des exercices avec des poids légers.

## **BOOT-CAMP**

Boot-Camp vous offre tout le nécessaire pour améliorer votre forme physique! La séance inclue une variété d'exercices pour développer votre force musculaire globale ainsi que votre santé cardiorespiratoire. Cette formule d'entraînement dynamique va réveiller l'athlète en vous!

## **PDA (Programme de développement athlétique)**

Ce cours a été créé pour les jeunes athlètes de la région. Tu es âgé entre 11 et 17 ans, tu pratiques un sport tel que le hockey, patinage artistique, volley-ball, soccer ou autres et tu aimerais pouvoir améliorer tes performances? Ce programme est pour toi! Deviens un athlète plus FORT, plus RAPIDE et plus PUISSANT que la compétition!

# HORAIRE DES COURS

Début de la session : lundi le 10 janvier 2022

Fin de la session : Vendredi 18 mars 2022

	LUNDI		MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
7H00 À 7H50			Yoga Matinal (Anouk)		Yoga Matinal (Anouk)	
9H00 À 9H50						
10H00						
10H30 À 11H20	RMF 50+ (Luke)					
11H30						
12H10 À 12H50	Boot-Camp* (Luke)	Barre fitness (Anouk)	Yoga Vinyasa (Anouk)	COMPLET Pilates (Mélissa)	Entrainement par intervalle (Mélissa)	Pilates (Mélissa)
16H30 À 17H20						
17H00 À 17H50	RMF (Luke)					
18h00 À 18H50			PDA (Luke)	Barre fitness (Anouk)	Entrainement par intervalle (Mélissa)	Yoga Hatha (Anouk)
19H00 À 19H50			Power Yoga (Anouk)		Yoga Parent/ado (Anouk)	

\*Le Boot-Camp du lundi midi aura lieu dans la salle d'entrainement du « Garage »

## TARIFS

Les tarifs indiqués sont basés sur une session de 10 semaines.

---

<b>1 cours</b> x semaine	<b>150\$ + tx</b>
--------------------------	-------------------

---

<b>2 cours</b> x semaine	300\$ - 5% = <b>285\$ + tx</b>
--------------------------	--------------------------------

*Rabais de 5% sur le montant total*

---

<b>3 cours</b> x semaine	450\$ - 10% = <b>405\$ + tx</b>
--------------------------	---------------------------------

*Rabais de 10% 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 l'exception des cours qui se déroulent à l'extérieur, vous devrez procéder au paiement dans les **24 heures** suivant la confirmation, sans quoi nous libérerons votre place\*\*