

COURS DE GROUPES  
HORAIRE, DESCRIPTIONS & TARIFS  
SESSION PRINTEMPS 2021



**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.

### 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.

### 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 !** ENTRAINEMENT PRÉNATAL

Peu importe ton trimestre, ce cours est pour toi! L'entraînement prénatal te permettra, via les exercices de renforcement, d'étirement et de contrôle postural, de diminuer la fatigue, les nausées, les douleurs et les changements corporels importants liés à la progression de ta grossesse. Le tout en respectant les précautions et contre-indications en lien avec ton trimestre. De plus, ce cours te permettra de mieux récupérer de ton accouchement et préparera ton corps aux tâches fonctionnelles demandées après l'accouchement : transporter la coquille avec bébé, etc.

## 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.

## NOUVEAU ! ENTRAINEMENT MUSCULAIRE POUR LE COUREUR

Tu souhaites te remettre à la course à pied cet été? Tu rêves de pouvoir y arriver sans te blesser? Ce cours est pour toi! L'entraînement musculaire chez le coureur te permettra de renforcer, assouplir et d'améliorer le contrôle moteur musculaire nécessaire pour optimiser ta course à pied. Le but : s'assurer que la biomécanique de ton corps soit prête pour l'effort demandé afin d'éviter les blessures, diminuer la perte d'énergie et avoir du plaisir à courir!

## 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.

## NOUVEAU ! 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!

## NOUVEAU ! ENTRAINEMENT ABDO-FESSIERS

Vous cherchez un entraînement musculaire, mais ne savez pas par quoi commencer? Ce cours est pour vous! Abdos-Fessiers est un classique de l'entraînement musculaire! La séance consiste en une série d'exercices ciblant le renforcement des muscles abdominaux et fessiers. Résultat : abdos et fesses de fer! Pour un dos en santé et une meilleure forme physique, venez découvrir les bienfaits de la musculation!

# HORAIRE DES COURS

Début de la session : lundi le 29 mars 2021

|                     | LUNDI                 | MARDI                                   | MERCREDI                                                    | JEUDI                                                       | VENDREDI                 | SAMEDI                | DIMANCHE |
|---------------------|-----------------------|-----------------------------------------|-------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|--------------------------|-----------------------|----------|
| 7H00<br>À<br>7H50   |                       | Yoga Matinal<br>(Anouk)                 |                                                             | Yoga Matinal<br>(Anouk)                                     |                          |                       |          |
| 9H00<br>À<br>9H50   |                       |                                         |                                                             |                                                             |                          |                       |          |
| 10H00<br>À<br>10H50 |                       |                                         |                                                             |                                                             |                          | Yoga Hatha<br>(Anouk) |          |
| 11H00<br>À<br>11H50 |                       |                                         | Cardio-<br>Poussette<br>(Cassandra)                         |                                                             |                          | RMF<br>(Luke)         |          |
| 12H10<br>À<br>12H50 | RMF<br>(Luke)         | Yoga Hatha<br>(Anouk)                   | Abdos-<br>Fessiers<br>(Luke)                                | Entrainement<br>musculaire<br>pour le<br>Coureur<br>(Maïna) | Stretching<br>(Jonathan) |                       |          |
| 16H30<br>À<br>17H20 |                       |                                         |                                                             | RMF<br>(Luke)                                               |                          |                       |          |
| 17H00<br>À<br>17H50 | RMF<br>(Luke)         | Entrainement<br>Prénatal<br>(Cassandra) | Abdos-<br>Fessiers<br>(Luke)                                |                                                             |                          |                       |          |
| 18h00<br>À<br>18H50 |                       |                                         | Entrainement<br>musculaire<br>pour le<br>Coureur<br>(Maïna) | RMF<br>(Luke)                                               |                          |                       |          |
| 19H00<br>À<br>19H50 | Power Yoga<br>(Anouk) |                                         |                                                             | Yoga<br>Vinyasa<br>(Anouk)                                  |                          |                       |          |

## 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 8 par cours** – à l'exception des cours qui se déroulent à l'extérieur : 12 places.

Vous devrez procéder au paiement dans les **24 heures** suivant la confirmation, sans quoi nous libérerons votre place\*\*