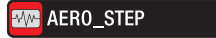


# Descriptions

## cardio

**AERO/STEP** — Un entraînement cardiovasculaire exigeant alternant les exercices sur le step et l'aérobic au sol. La chorégraphie vise à augmenter le rythme cardiaque et à le maintenir élevé.



**ATHLETIC CARDIO** — Voici un entraînement intensif qui allie des mouvements d'athlétisme dans un cours dynamique et divertissant.



**BOOT CAMP** — Ce cours de type circuit vous permettra d'élever considérablement votre niveau d'entraînement. Grâce à cette forme d'exercice unique, vous acquerrez de la force fonctionnelle en plus d'améliorer votre condition cardiovasculaire.



**H/I/T** — Stimulez votre métabolisme avec des circuits de conditionnement musculaire athlétiques motivants sans interruption et des exercices plyométriques. Ce cours est destiné au participant qui désire améliorer sa condition physique et brûler des tonnes de calories!



**DUO CHALLENGE** — Deux instructrices vous dirigent au travers de circuits variés travaillant votre force et votre condition cardiovasculaire. Une instructrice circule et corrige pendant que l'autre enseigne. Apprenez en double!



**EXTREME FIT CIRCUIT** — Ce programme d'entraînement est basé sur les mouvements fonctionnels et permet d'améliorer dix aspects clés de la condition physique : endurance cardiovasculaire et respiratoire, stamina, force, flexibilité, puissance, vitesse, coordination, agilité, équilibre et précision. Ne cherchez plus d'excuses, résultats assurés!



**CARDIO/CORE/INTERVAL** — Voici un entraînement intensif où l'on alterne entre les intervalles cardiovasculaires et des exercices de renforcement.



**CARDIO INTERVAL** — Voici l'entraînement par intervalles par excellence! Dans ce cours dynamique et intensif, on alterne les intervalles aérobiques avec des exercices de musculation.



**STEP** — Améliorez à la fois votre capacité cardiovasculaire ET votre coordination ! En intégrant différentes combinaisons d'exercices dont l'intensité et la complexité augmentent graduellement, vous obtenez un entraînement énergisant et divertissant. Recommandé pour les participants expérimentés.



## cardio

**AERO/STEP** — This is a challenging cardiovascular class with alternating intervals of Step aerobics and floor aerobics. Choreography is geared toward getting your heart rate up and keeping it there!

**ATHLETIC CARDIO** — A high-intensity workout that incorporates athletic based movements into a fun-filled class.

**BOOT CAMP** — Enjoy this exciting circuit-style class that takes your workout to the next level. Gain functional strength and cardiovascular fitness in this effective and unique workout.

**H/I/T** — Rev up your metabolism with non-stop and challenging circuits of athletic muscular conditioning and plyometric exercises. Designed for the participant who wants to improve fitness levels and burn a lot of calories!

**DUO CHALLENGE** — Two instructors lead you through a challenging circuit of strength and cardio vascular intervals. One instructor circulates and corrects while the other teaches. You'll get double attention!

**EXTREME FIT CIRCUIT** — A core strength and conditioning program that uses functional movements to achieve physical competence in ten recognized fitness domains : cardiovascular and Respiratory endurance, stamina, strength, flexibility, power, speed, coordination, agility, balance and accuracy. No excuses, just results!

**CARDIO/CORE/INTERVAL** — A "hard-core" workout that mixes cardio intervals with core conditioning.

**CARDIO INTERVAL** — Interval training at its best! This is an action packed, intense class that combines non-stop intervals of aerobic exercise and muscle toning.

**STEP** — Improve your cardio conditioning AND co-ordination at the same time! By working with a variety of combinations and options to increase intensity and complexity, you'll experience a fun and energetic workout. Recommended for experienced step participants.

## danse

**AFRO DANCE** — Venez danser avec Selwyn sur des pas de danse aérobique d'impact élevé ou faible, dans une ambiance des Caraïbes. Ce sera chaud, chaud, chaud...



**SALSA BOOTCAMP** — Ajoutez une touche piquante à votre entraînement fonctionnel et cardio-vasculaire dans cette classe unique qui allie les danses et musiques latines avec du conditionnement musculaire. Vous obtiendrez le meilleur des deux mondes.



**ZUMBA** — ZUMBA est un cours dynamique, exécuté sur des rythmes latins et très exotiques. On alterne entre des intervalles d'entraînement aérobique lents et rapides dans le but de tonifier et de raffermir le corps. Transpiration assurée ! Vous apprendrez des pas de danse faciles, dans un format divertissant et amusant. (Il n'est pas nécessaire d'avoir de l'expérience en danse pour s'amuser au ZUMBA!)



**ZUMBA GOLD** — Cette classe de Zumba est adaptée à une population âgée ou débutante. Maintenant, tout le monde peut s'amuser avec ces routines jouées et énergisantes!



**IN DANCE** — Indance combine tous les styles de danse: jazz, danses sociales et latines, Broadway, et bien plus avec des mouvements simples, faciles à suivre et de la musique entraînante. La classe se termine par des exercices de relaxation. Libérez votre esprit, votre corps et votre âme!



## vélo

**VÉLO** — Profitez de ces cours sur nos vélos d'exercice de pointe de marque Keiser M3. Nos instructeurs sauront vous motiver grâce à une variété d'exercices d'intensité variable. Apprenez la bonne façon de pédaler et de faire du vélo. Ces cours s'adressent à tous les participants, quel que soit leur forme physique, car il suffit de régler le niveau de tension et le rythme selon la capacité de chacun. Sensation d'exaltation garantie !



**ENDURO CYCLE** — Un cours de vélo prolongé qui dure 75 minutes!



## dance

**AFRO DANCE** — Come join Selwyn as he takes you through Hi/lo impact dance moves in a Caribbean atmosphere. You'll feel hot, hot, hot...

**SALSA BOOTCAMP** — Dance your way to functional strength and cardiovascular fitness in this unique class that combines latin dance and music with muscular conditioning. Get the best of both worlds!

**ZUMBA** — ZUMBA is a very dynamic and exciting class full of Latin and exotic music flavours. The routines feature aerobic interval training with a combination of fast and slow rhythms that tone and sculpt the body. It is a GREAT SWEAT! Come and learn new dance steps in an easy-to-follow, fun and party-like format. (No previous experience in dance is needed to have fun with ZUMBA!)

**ZUMBA GOLD** — This Zumba class is adapted to the older active population and to beginners with no previous training experience. Now everyone can enjoy these fun and energetic routines!

**IN DANCE** — Indance is a class that combines all styles of dance: jazz, latin, ballroom, broadway, and more with simple, easy to follow steps, great music and ends with relaxation exercises. Come free your mind, your body and soul!

## cycle

**CYCLE** — Come experience indoor cycling classes on our state of the art Keiser M3 bikes. Let our instructors motivate you through a variety of drills at varying intensities. Learn proper pedaling and riding techniques. These classes are open to all levels of fitness as you are in charge of tension levels and pacing. You're guaranteed to leave feeling exhilarated!

**ENDURO CYCLE** — An extended cycle class lasting 75 minutes!

## esprit/corps

**ASHTANGA YOGA** — Le yoga ashtanga est une forme de yoga assez exigeante, qui intègre la respiration dans les postures. En passant d'une posture à l'autre, on abordera les éléments de base de l'alignement du corps pour équilibrer l'énergie et pour développer la stabilité musculaire.

**KABBALAH YOGA** — Le yoga kabbalah est une nouvelle approche pour unifier l'esprit, le corps et l'âme. Grâce à la méditation et aux mouvements, on prend conscience de soi et on atteint le calme intérieur. Faites appel à votre spiritualité en adoptant des postures qui recréent les lettres hébraïques. Reproduire ces lettres de la création permet d'accueillir l'énergie qu'elles contiennent et de se laisser envahir par des pensées positives, le bonheur et la sagesse.

**YOGA DE RÉTABLISSEMENT** — Michael sera votre guide lors de ce cours de yoga conçu pour retrouver l'équilibre physique. En faisant appel au potentiel réparateur du corps, on arrive à abaisser le rythme cardiaque et la pression artérielle tout en stimulant le système immunitaire. Des accessoires comme les traversins, les sangles et les blocs vous permettront de retirer le maximum de ces postures relaxantes.

**YOGA FLOW** — Un cours énergique où sont synchronisés la respiration et le mouvement. Grâce à des enchaînements fluides, vous vous concentrerez sur votre alignement tout en développant la force, la souplesse, l'équilibre et la concentration. Tout le monde est bienvenu; venez relever des défis adaptés à votre propre niveau. Cette discipline s'acquiert graduellement et des modifications adéquates sont offertes pour chacun.

**YOGA/HATHA YOGA** — Ce cours est constitué d'enchaînements fluides liés à la respiration. Le yoga permet de prendre conscience du corps et de relaxer profondément, tout en développant de la force et de la souplesse.

**YOGA/PILATES/FUSION** — Ce cours allie les trois disciplines : le yoga, le pilates et l'entraînement de base. Grâce à des exercices exigeants, on peut tonifier les muscles de la posture, acquérir de la stabilité et de la force. Une partie du cours est consacrée à développer l'équilibre et la souplesse ainsi qu'à retrouver le calme intérieur.

**NIA** — Nia est un entraînement cardiovasculaire pour le corps et l'esprit qui incorpore neuf types de mouvement tels que la danse, les arts martiaux et les arts de guérison. On en retire une sensation d'énergie et de joie avec une absence totale de stress. Venez vous amuser au son du jazz, du tambour africain ou de la flûte japonaise.

**PILATES** — La méthode pilates allie des étirements et des exercices de renforcement qui intègrent la posture et la respiration. Cette méthode renforce le tronc et tonifie les muscles, permet d'améliorer la posture, d'acquérir de la souplesse et de l'équilibre, et d'unifier le corps et l'esprit.

**ÉTIREMENTS THÉRAPEUTIQUES** — Appropriée pour les personnes aux prises avec des blessures chroniques et une mobilité réduite, cette classe vous aidera à relâcher les tensions musculaires et à améliorer votre flexibilité.

### ASHTANGA\_YOGA

### KABBALAH\_YOGA

### RESTORATIVE\_YOGA

### YOGA\_FLOW

### HATHA\_YOGA

### YOGA/PILATES/FUSION

### NIA

### PILATES

### TREAPEUTIC\_STRETCH

## body and mind

**ASHTANGA YOGA** — Ashtanga Yoga is an athletic and physically demanding form of yoga that integrates the breath with the postures. Fundamentals of alignment are reviewed to help participants experience balanced energy and muscular stability while flowing from posture to posture.

**KABBALAH YOGA** — Kabbalah yoga is a new approach to uniting the awareness of the mind, body, and soul. Its system of meditation and movement will bond the external with the internal self. Kabbalah yoga is the act of harnessing this spiritual and ancient light by creating the shape of the Hebraic letters with body postures. By taking the shape of the letters of Creation, practitioners can benefit from the energies they embody, allowing good thoughts, happiness, and wisdom to enter them.

**RESTORATIVE YOGA** — Come join Michael as he leads you through this unique yoga class designed to bring your body back into equilibrium. Stimulating the restorative powers of the body lowers heart rate and blood pressure, and boosts the immune system. The use of props such as bolsters, straps and blocks will help you achieve these "restful" poses.

**YOGA FLOW** — An energetic class that synchronizes breath with movement. With dynamic flowing sequences, you will focus on alignment while building strength, flexibility, balance and concentration. Everyone is welcome; come challenge yourself at your level. It's a practice to work into gradually and modifications are offered.

**YOGA/HATHA YOGA** — Characterized by flowing sequences linked to breath, Yoga enhances body awareness and enables the participant to achieve deep relaxation, all while improving strength and flexibility.

**YOGA/PILATES/FUSION** — Fuses together 3 disciplines : Yoga, Pilates and Core Conditioning into one class. Challenging exercises help build the all important postural muscles including stability and strength. Segments are devoted to developing balance, flexibility and turning the focus inward.

**NIA** — Nia is a mind-body cardio-type workout that incorporates 9 movement forms from dance, martial arts, and healing arts that leaves one feeling energized, joyful, and stress free. Come have fun moving to jazz, African drums, Japanese flutes and more.

**PILATES** — The Pilates method combines stretching and strengthening exercises with posture and breath. Pilates strengthens the core and tones muscles, improves posture, provides flexibility and balance, and unites body and mind.

**THERAPEUTIC STRETCH** — Suitable for those with chronic injuries and limited mobility, this class can help release tensions and improve your flexibility.

# Descriptions

## esprit/corps

**ÉTIREMENTS** — Cette classe, enseignée par Julian Lopez Bravo, puise dans de multiples approches telles que la danse, l'entraînement et la réadaptation. Cette technique exclusive d'enseignement privilégie l'alignement, le renforcement du tronc et la compréhension des besoins de son corps pour un bien-être physique et mental.

**T'AI CHI** — Le T'ai Chi est un ancien exercice chinois qui procure de nombreux bénéfices, lesquels ont été éprouvés scientifiquement. Cette discipline comporte des exercices aérobiques à faible intensité et tire son origine des arts martiaux et de la philosophie taoïste. Elle compte des dizaines de postures fluides et gracieuses que l'on exécute dans un enchaînement lent, semblable à une chorégraphie que l'on réaliserait dans de l'eau très dense.

**YOGA WORKSHOP** — Ce cours de yoga, basé sur les techniques Ashtanga et Iyengar, ajoutera précisions et défis à votre pratique. Chaque classe est bâtie autour d'un thème particulier et implique un peu d'exploration individuelle, vous permettant de découvrir les variations les plus appropriées pour vous-mêmes. S'adresse à tous les niveaux, bien que cette classe puisse être plus difficile à suivre pour ceux aux prises avec une mobilité réduite.

### STRETCH

### TAI CHI

### YOGA\_WORKSHOP

## body and mind

**STRETCH** — This class is taught by Julian Lopez Bravo whose experience with different approaches of dance techniques, training and rehabilitation have helped him to develop a unique and passionate style of teaching in which the paths of correct alignment, core work and an integral understanding of one's own body meet, for physical and mental wellbeing.

**T'AI CHI** — T'ai Chi is an ancient Chinese exercise that has numerous, scientifically backed, health related benefits. It provides moderate aerobic exercise using low-impact movements. Originating from, and based in Martial Arts and Taoist Philosophy, T'ai Chi involves dozens of fluid and graceful postures performed in slow sequence resembling choreographed movements through very heavy water.

**YOGA WORKSHOP** — This is a detailed challenging yoga workout based on Ashtanga and Iyengar techniques. Each class revolves around a theme and involves some self exploration to find the best variations for your own body. Great for all levels. May challenge those with limiting mobility.

# Descriptions

## musculation

**CORE CONDITIONING** — Voici un cours fondé sur le mouvement fonctionnel, où on utilise des appareils et des accessoires, et où on alterne entre les intervalles d'entraînement à la résistance ou à l'endurance et des intervalles plyométriques. On privilégie l'entraînement de base, la posture et l'alignement.

**ABS/BACK/BOOTY** — Saviez-vous que le meilleur traitement pour le dos consiste à renforcer les muscles abdominaux, dorsaux et fessiers ? Ce cours vous permettra de bien soigner votre dos, tout en obtenant une sensation de force dans tout le corps !

**BODY BLAST (I – II – III)** — Voici un cours complet d'entraînement à la résistance musculaire conçu pour développer la robustesse et l'endurance. À l'aide de différents poids et accessoires, vous exécuterez différents mouvements qui vous permettront de redessiner la silhouette et de tonifier le corps.

**LUNCH BUNCH** — Un programme exclusif incluant la marche, la course, l'entraînement musculaire et les étirements à l'intention d'une clientèle plus âgée et active.



## muscular conditioning

**CORE CONDITIONING** — A functional movement based class using a variety of equipment, working through intervals of power, strength, endurance and plyometrics. An emphasis is placed on core activation, posture and alignment.

**ABS/BACK/BOOTY** — Did you know that the key to a healthy back is strong abs, back and gluteus muscles! Come do your body and back some good and leave feeling strong from the inside out!

**BODY BLAST (I – II – III)** — A total body muscular conditioning class designed to increase your strength and endurance. Using an assortment of props and weights, along with continuous, intense movements, you will redesign your body into one that is sleek and toned!

**LUNCH BUNCH** — A unique program that combine, walking, running, muscular conditioning and stretching geared towards our active older population.