

# Descriptions

## cardio

**ADVANCED\_STEP** — Ce cours s'adresse surtout aux adeptes avertis du step. Dans ce cours dynamique et d'intensité élevée, on met l'accent sur la chorégraphie, ce qui représente un défi pour le corps et pour l'esprit!



**AERO/STEP** — Il s'agit d'un entraînement cardiovasculaire exigeant où on alterne entre les exercices sur le step et l'aérobie au sol. On utilise une chorégraphie pour augmenter le rythme cardiaque et pour le maintenir élevé!



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



**CARDIO\_CHALLENGE** — Cet entraînement intensif allie des exercices sur le step et au sol.



**CARDIO\_CORE\_INTERVAL** — Voici un entraînement de base intensif où on alterne entre les intervalles cardio et des exercices de base.



**CARDIO\_INTERVAL** — Voici l'interval-training par excellence ! Dans ce cours dynamique et intensif, on alterne entre des intervalles aérobiques et des exercices de musculation.



**CARDIO MOVE** — Bougez au rythme entraînant de ce cours qui allie l'aérobie à impact élevé et faible. Un entraînement cardio intensif de 35 à 40 minutes est suivi d'exercices contre résistance pour augmenter votre capacité de fonctionner dans la vie de tous les jours. On termine par des exercices pour améliorer la posture et par des étirements de relaxation.



**CARDIO PLUS** — Ce cours d'aérobie met l'accent sur l'activité cardiovasculaire en y ajoutant des intervalles de musculation.



**STEP** — Améliorez à la fois votre capacité cardio 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.



**BOOT CAMP** — Profitez de ce cours de type circuit pour élever sensiblement votre niveau d'entraînement. Ce type d'exercice unique vous permet d'acquérir de la robustesse fonctionnelle tout en ayant un entraînement cardiovasculaire.



## cardio

**ADVANCED\_STEP** — This class is recommended for the seasoned Step participant. This is a fun paced, high-intensity class that emphasizes choreography that will challenge you both mentally and physically!

**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.

**CARDIO\_CHALLENGE** — This is an intense aerobic workout that combines movements both on the step and on the floor.

**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.

**CARDIO MOVE** — MOVE through this fun and energetic, hi/lo aerobics class. A steady 35-40 minutes of cardio bursts followed by resistance exercises that increase functioning in daily life. End with movements to improve posture and a few relaxing stretches.

**CARDIO PLUS** — This is an aerobic class that emphasizes cardiovascular activity with the added "PLUS" of muscular intervals.

**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.

**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.

## 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...



**BALADI** — Bougez, ondulez et roulez des hanches comme bon vous semble ! Venez vous initier à l'art du baladi qui allie beauté, grâce, élégance et sensualité. On privilégie le bon mouvement, la bonne technique et l'alignement du corps.



**HIP HOP** — Il n'est pas nécessaire d'avoir de l'expérience en danse pour participer à ce cours très énergique. Le hip hop est une danse individuelle où on combine les pas pour créer des enchaînements rapides, exécutés sur de la musique populaire. On s'amuse tellement qu'on ne se rend pas compte qu'on apprend l'une des formes de danse les plus complexes qui soient !



**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. Bonne sudation 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!)



## 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...

**BALADI** — Isolate, undulate and shimmy to your heart's content! Come and experience the art of Belly Dancing. It's about beauty, grace, elegance and sensuality. Emphasis is placed on proper movement, technique and alignment.

**HIP HOP** — No previous dance experience necessary to join this high-energy dance class. Hip hop consists of individualized dance steps put together to create quick dance combinations set to popular music. Participants have so much fun; they do not even realize they are learning one of the most complex dance forms around!

**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!)

## 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!

# Descriptions

## esprit et 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. Le yoga kabbalah consiste à faire appel à la spiritualité en recréant les lettres de l'hébreu par les postures. En reproduisant les lettres de la création, on peut accueillir l'énergie qu'elles contiennent et se laisser envahir par de belles pensées de bonheur et de sagesse.



**YOGA DE RÉTABLISSEMENT** — Michael sera votre guide lors de ce cours de yoga conçu pour retrouver l'équilibre du corps. En faisant appel au potentiel réparateur du corps, on peut abaisser le rythme cardiaque et la pression artérielle et stimuler ainsi le système immunitaire. À l'aide d'accessoires comme les traversins, les sangl'es et les blocs, il est possible d'exécuter ces « poses » reposantes.



**YOGA\_FLOW** — Voici un cours énergétique où on synchronise la respiration et le mouvement ! Grâce à des enchaînements fluides, on privilégie l'alignement tout en développant la robustesse, la souplesse, l'équilibre et la concentration. Tout le monde est bienvenu; il suffit de commencer à son niveau. Il s'agit d'une discipline qui s'acquiert graduellement.



**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 robustesse et de la souplesse.



**YOGA/PILATES/FUSION** — Voici un cours qui allie les trois disciplines — le yoga, la méthode 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 robustesse. Des segments sont consacrés à développer l'équilibre et la souplesse et à retrouver le calme intérieur.



**NIA** — Nia est un entraînement cardio pour le corps et l'esprit qui incorpore neuf types de mouvement comme 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 divertir au son du jazz, du tambour africain ou de la flûte japonaise.



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



**PILATES PLUS** — Profitez des bénéfices de la méthode pilates, en y ajoutant des exercices de musculation de base.



**STRETCH** — Julian Lopez Bravo, qui enseigne ce cours, a pris de l'expérience dans différentes approches de danse, d'entraînement et de réadaptation. Cela lui a permis de mettre au point une technique exclusive d'enseignement qui privilégie l'alignement, l'entraînement de base et la compréhension des besoins de son corps pour un bien-être physique et mental.



**TAI CHI** — Le tai chi est un exercice chinois ancien qui procure de nombreux bénéfices, lesquels ont été éprouvés scientifiquement. Le tai chi comporte des exercices aérobiques à faible intensité. Cette discipline, qui tient son origine des arts martiaux et de la philosophie taoïste, 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 lourde.



## 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 (I)** — 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. The Stott method is used.

**PILATES PLUS** — The benefits of Pilates, PLUS an emphasis on Core strength.

**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.

### MICHELLE PAIEMENT

Coordinatrice des Cours Dirigés  
Group Fitness Coordinator  
T 514 737 6551 ext. 277  
E Michelle@ymywaha.com

L'horaire et les instructeurs sont sujets à des changements sans préavis. Les cours dont la participation sera de moins de dix (10) personnes seront sous observation pour une période additionnelle de 30 jours. Après quoi, le YMHA se réservera le droit de faire des modifications au programme. Veuillez consulter le babillard pour les mises à jour.

Schedules and instructors are subject to change without notice. Fitness classes with fewer than ten (10) participants will be monitored for an additional 30 days, after which, the YMHA reserves the right to make program changes. Please consult the bulletin board for updates.

# Descriptions

## musculation

**CORE\_PERFORMANCE** — Ce cours comprend des exercices cardio, des exercices de base et un entraînement à la résistance. Les mouvements sont exécutés à l'aide de ballons et de petits accessoires pour obtenir une mise en forme totale et athlétique.

**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.

**ÉQUILIBRE** — Dans ce cours, on vise surtout à développer la robustesse et la stabilité. On verra à utiliser la bonne technique, à avoir le bon alignement, à prendre conscience du corps et à acquérir de la stabilité. Vous utiliserez une variété d'accessoires.

**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.



CORE\_CONDITIONING



ABS/BACK/BOOTY



BODY BLAST



BALANCE



LUNCH BUNCH

## muscular conditioning

**CORE\_PERFORMANCE** — This cardio, core and strength workout circuits through a series of moves using the stability ball and light resistance equipment for one calorie torching, athletic total body workout.

**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!

**BALANCE** — In this class you will focus on functional strength and stability. The focus is on proper technique, alignment, body awareness and stabilization while executing the movements. You will use a variety of equipment.

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