

DESCRIPTION DES COURS DE GROUPE

Power Tonus : Développer et tonifier tous les muscles de votre corps. Ce cours met l'accent sur la musculation en utilisant comme outil votre corps et des appareils simples. Cet entraînement est supervisé par un Kinésiologue, spécialiste de l'exercice, qui s'assurera que vous fassiez de bons mouvements. Matériel requis : 1 élastique et une paire d'haltères de 3 ou 5 lb.

Power Tonus 55 et + : Ce cours vise à développer la force et l'endurance musculature chez une population senior pour une meilleure santé et autonomie. Cet entraînement est supervisé par un Kinésiologue, spécialiste de l'exercice, qui s'assurera que vous fassiez de bons mouvements. Matériel requis : 1 élastique et une paire d'haltères de 3 ou 5 lb.

Semi-Privé : Cours en petit groupe de 6 personnes maximum, vous permettant de recevoir un programme d'entraînement personnalisé à votre condition physique et vos objectifs avec plus d'encadrement et de supervision du Kinésiologue. Tout cela, pour réduire les risques de blessure et surtout, garder la motivation.

Cardio Top Chrono : Ce cours présente des enchaînements d'exercices cardiovasculaires et musculaires où l'intensité est à son max et les pauses sont restreintes.

Durée : 30 min. C'est court et efficace. Le temps est compté!

Stretching : Pour améliorer votre souplesse, vos amplitudes de mouvement ainsi que votre détente musculaire, participez à ce cours. Une bonne méthode pour réduire vos tensions et chercher une qualité musculaire tout en douceur, donnée par un Kinésiologue qui vous guidera dans vos mouvements.

Cours de course à pied : Dans ce cours, vous apprendrez les techniques de bases en course à pied (la posture, l'attaque au sol, la respiration). Divers programmes seront donnés selon le niveau de la personne (initiation, 5 km, 10km, demi-marathon). Nous courrons en petit groupe selon le niveau de chacun.

Cardio-Tonus : Développer et tonifier tous les muscles de votre corps. Ce cours vise à améliorer la force et l'endurance de votre musculature en plus de pratiquer des enchaînements d'exercice cardio-vasculaire. Cet entraînement est supervisé par un Kinésiologue, spécialiste de l'exercice, qui s'assurera que vous fassiez de bons mouvements. Matériel requis : 1 élastique et une paire d'haltères de 3 ou 5 lb. Voici la liste des cours de base que j'offre. D'autres cours sur mesure peuvent être offerts et personnalisés à vos besoins et ce que vous recherchez dans votre centre. Juste à me faire part de vos suggestions.

Pascal Gélinas,
Kinésiologue-Kinésithérapeute pascal.gelinas02@gmail.com
819-817-0133