CALENDRIER DES ACTIVITÉS VIRTUELLES CENTRE EPIC

INTENSITÉ : FAIBLE | MODÉRÉE | MODÉRÉE À ÉLEVÉE | ÉLEVÉE

FÉVRIER

SEMAINE DU 1ER AU 7 FÉVRIER

HEURES	LUNDI 1		MARDI 2		MERCREDI 3		JEUDI 4		VENDREDI 5		SAMEDI 6	DIMANCHE 7
	Salle 1	Salle 2	Salle 1	Salle 2	Salle 1	Salle 2	Salle 1	Salle 2	Salle 1	Salle 2		
7:00												
7:15										7h00-7h45 **Cardio Tonus** Johanne		
7:30												
7:45												
8:00												
8:15												
8:30												
8:45												
9:00		9h00-9h45 **Posture Flex** Patricia	9h00-9h45 **Entraîn. sur chaise** Patricia	9h00-9h45 **Cardio Tonus** Vicky			9h00-9h45 **Entraîn. sur chaise** Vicky	9h00-9h45 **Cardio Tonus** Patricia		9h00-9h45 **Entraîn. Par intervalles** Vicky		
9:15												
9:30												
9:45												
10:00					10h00-10h45 **Posture Flex** Vicky							
10:15												
10:30			10h30-11h15 **Posture Flex** Catherine			10h30-11h15 **Cardio Tonus** Patricia	10h30-11h15 **Posture Flex** Catherine			10h30-11h15 **Entraîn. Sur chaise** Vicky		
10:45												
11:00												
11:15												
11:30												
11:45												
12:00										12h00-12h45 **Entraîn. Athlétique** Johanne		
12:15												
12:30												
12:45												
13:00				13h00-13h45 **Cardio Tonus** Camille C.				13h00-13h45 **Entraîn. Par intervalles** Camille C.				
13:15												
13:30												
13:45												
14:00												
14:15												
14:30												
14:45												
15:00												
15:15												
15:30	15h30-16h15 **Posture Flex** Camille C.		15h30-16h15 **Posture Flex** Genevieve					15h30-16h15 **Posture Flex** Camille C.				
15:45												
16:00				16h00-16h45 **Entraîn. par intervalles** Camille C.	16h00-16h45 **Cardio Tonus** Camille C.					16h00-16h45 **Posture Flex** Camille C.		
16:15												
16:30												
16:45												
17:00			17h00-17h45 **Musculation** Genevieve					17h00-17h45 **Cardio Tonus** Genevieve				
17:15												
17:30	17h30-18h15 **Danse Rythme** Camille C.	17h30-18h15 **Cardio Tonus** Genevieve			17h30-18h15 **Danse Rythme** Camille C.	17h30-18h15 **Entraîn. par intervalles** Genevieve				17h30-18h15 **Cardio Tonus** Camille C.		
17:45												
18:00												
18:15												
18:30												
18:45												
19:00	19h00-19h45 **Entraîn. Athlétique** Camille C.				19h00-19h45 **Entraîn. Athlétique** Camille C.					19h00-19h45 **Entraîn. par intervalles** Camille C.		
19:15												
19:30												
19:45												
20:00												

CALENDRIER DES ACTIVITÉS VIRTUELLES CENTRE EPIC

INTENSITÉ : FAIBLE | MODÉRÉE | MODÉRÉE À ÉLEVÉE | ÉLEVÉE

FÉVRIER

SEMAINE DU 08 AU 14 FÉVRIER

HEURES	LUNDI 8		MARDI 9		MERCREDI 10		JEUDI 11		VENDREDI 12		SAMEDI 13	DIMANCHE 14
	Salle 1	Salle 2	Salle 1	Salle 2	Salle 1	Salle 2	Salle 1	Salle 2	Salle 1	Salle 2		
7:00												
7:15										7h00-7h45 **Cardio Tonus** Johanne		
7:30												
7:45												
8:00												
8:15												
8:30												
8:45												
9:00		9h00-9h45 **Posture Flex** Patricia	9h00-9h45 **Entraîn. sur chaise** Patricia	9h00-9h45 **Cardio Tonus** Vicky			9h00-9h45 **Entraîn. sur chaise** Vicky	9h00-9h45 **Cardio Tonus** Patricia		9h00-9h45 **Entraîn. Par intervalles** Vicky		
9:15												
9:30												
9:45												
10:00					10h00-10h45 **Posture Flex** Vicky							
10:15												
10:30			10h30-11h15 **Posture Flex** Catherine			10h30-11h15 **Cardio Tonus** Patricia	10h30-11h15 **Posture Flex** Catherine			10h30-11h15 **Entraîn. Sur chaise** Vicky		
10:45												
11:00												
11:15												
11:30												
11:45												
12:00										12h00-12h45 **Entraîn. Athlétique** Johanne		
12:15												
12:30												
12:45												
13:00				13h00-13h45 **Cardio Tonus** Camille C.				13h00-13h45 **Entraîn. Par intervalles** Camille C.				
13:15												
13:30												
13:45												
14:00												
14:15												
14:30												
14:45												
15:00												
15:15												
15:30	15h30-16h15 **Posture Flex** Camille C.		15h30-16h15 **Posture Flex** Genevieve					15h30-16h15 **Posture Flex** Camille C.				
15:45												
16:00				16h00-16h45 **Entraîn. par intervalles** Camille C.	16h00-16h45 **Cardio Tonus** Camille C.					16h00-16h45 **Posture Flex** Camille C.		
16:15												
16:30												
16:45												
17:00			17h00-17h45 **Musculation** Genevieve					17h00-17h45 **Cardio Tonus** Genevieve				
17:15												
17:30	17h30-18h15 **Danse Rythme** Camille C.	17h30-18h15 **Cardio Tonus** Genevieve			17h30-18h15 **Danse Rythme** Camille C.	17h30-18h15 **Entraîn. par intervalles** Genevieve				17h30-18h15 **Cardio Tonus** Camille C.		
17:45												
18:00												
18:15												
18:30												
18:45												
19:00	19h00-19h45 **Entraîn. Athlétique** Camille C.				19h00-19h45 **Entraîn. Athlétique** Camille C.					19h00-19h45 **Entraîn. par intervalles** Camille C.		
19:15												
19:30												
19:45												
20:00												

CALENDRIER DES ACTIVITÉS VIRTUELLES CENTRE EPIC

INTENSITÉ : FAIBLE | MODÉRÉE | MODÉRÉE À ÉLEVÉE | ÉLEVÉE

FÉVRIER

SEMAINE DU 15 AU 21 FÉVRIER

HEURES	LUNDI 15		MARDI 16		MERCREDI 17		JEUDI 18		VENDREDI 19		SAMEDI 20	DIMANCHE 21
	Salle 1	Salle 2	Salle 1	Salle 2	Salle 1	Salle 2	Salle 1	Salle 2	Salle 1	Salle 2		
7:00												
7:15										7h00-7h45 **Cardio Tonus** Johanne		
7:30												
7:45												
8:00												
8:15												
8:30												
8:45												
9:00		9h00-9h45 **Posture Flex** Patricia	9h00-9h45 **Entraîn. sur chaise** Patricia	9h00-9h45 **Cardio Tonus** Vicky			9h00-9h45 **Entraîn. sur chaise** Vicky	9h00-9h45 **Cardio Tonus** Patricia		9h00-9h45 **Entraîn. Par intervalles** Vicky		
9:15												
9:30												
9:45												
10:00					10h00-10h45 **Posture Flex** Vicky							
10:15												
10:30			10h30-11h15 **Posture Flex** Catherine			10h30-11h15 **Cardio Tonus** Patricia	10h30-11h15 **Posture Flex** Catherine			10h30-11h15 **Entraîn. Sur chaise** Vicky		
10:45												
11:00												
11:15												
11:30												
11:45												
12:00										12h00-12h45 **Entraîn. Athlétique** Johanne		
12:15												
12:30												
12:45												
13:00				13h00-13h45 **Cardio Tonus** Camille C.				13h00-13h45 **Entraîn. Par intervalles** Camille C.				
13:15												
13:30												
13:45												
14:00												
14:15												
14:30												
14:45												
15:00												
15:15												
15:30	15h30-16h15 **Posture Flex** Camille C.		15h30-16h15 **Posture Flex** Genevieve					15h30-16h15 **Posture Flex** Camille C.				
15:45												
16:00				16h00-16h45 **Entraîn. par intervalles** Camille C.	16h00-16h45 **Cardio Tonus** Camille C.					16h00-16h45 **Posture Flex** Camille C.		
16:15												
16:30												
16:45												
17:00			17h00-17h45 **Musculation** Genevieve					17h00-17h45 **Cardio Tonus** Genevieve				
17:15												
17:30	17h30-18h15 **Danse Rythme** Camille C.	17h30-18h15 **Cardio Tonus** Genevieve			17h30-18h15 **Danse Rythme** Camille C.	17h30-18h15 **Entraîn. par intervalles** Genevieve				17h30-18h15 **Cardio Tonus** Camille C.		
17:45												
18:00												
18:15												
18:30												
18:45												
19:00	19h00-19h45 **Entraîn. Athlétique** Camille C.				19h00-19h45 **Entraîn. Athlétique** Camille C.					19h00-19h45 **Entraîn. par intervalles** Camille C.		
19:15												
19:30												
19:45												
20:00												

Descriptifs des cours

Entraînement sur chaise (E sur chaise):

Séance d'entraînement d'intensité faible destinée à une clientèle ayant de la difficulté au niveau de l'équilibre et de l'endurance debout. Ce cours est composé de mouvements adaptés sur chaise intégrant une période aérobie d'intensité faible, ainsi que des exercices de musculation, d'équilibre et de flexibilité.

Posture Flexibilité (PF) :

Séance d'entraînement d'intensité faible visant l'amélioration de la posture, de l'équilibre et de l'amplitude articulaire à l'aide d'étirements doux et d'exercices de mobilité. Ce cours est conçu pour vous permettre de gagner mobilité et flexibilité de manière sécuritaire.

Cardio Tonus (CT):

Séance d'entraînement d'intensité modérée qui combine de l'entraînement cardiovasculaire avec des exercices de musculation. Peu inclure des exercices avec matériel de type élastique, ballon et haltère ainsi que des exercices au sol.

Musculation (Muscu):

Séance d'entraînement d'intensité modérée visant le renforcement musculaire et qui permet d'améliorer les qualités musculaires de force et d'endurance, l'équilibre et la coordination. Certains exercices peuvent être effectués au sol. Peut inclure des exercices pratiqués avec du matériel comme des haltères, élastiques, des ballons et autres.

Danse et Rythme (DR) :

Séance d'entraînement d'intensité modérée pratiquée en dansant visant à apprendre des chorégraphies dans le but d'améliorer la capacité cardiovasculaire, la coordination, la posture sur des rythmes de musique du monde : salsa, aérobie, cha cha…

Entraînements par intervalles (EPI) :

Séance d'entraînement d'intensité modérée à élevée visant l'amélioration de l'endurance cardiovasculaire et musculaire en utilisant diverses durées d'intervalles incluant des exercices de haute intensité combiné avec des périodes de récupération passive ou active.

Entraînement athlétique (EA) :

Séance d'entraînement d'intensité élevée visant l'amélioration de la capacité cardiovasculaire et musculaire en utilisant diverses durées s'inspirant des différentes disciplines sportives. Ce cours est destiné à une clientèle en forme et sans blessure.

Cardio Vélo (CV) :

Séance d'entraînement de haute intensité pratiquée sur un vélo stationnaire visant à améliorer votre capacité cardiovasculaire et votre vélocité par l'entremise de différents parcours simulés (montée, descente, sprint).