

# HORAIRE DES ACTIVITÉS SPORTIVES

## COURS DE GROUPE

Service des sports, Session HIVER 2020

L'INSCRIPTION AUX COURS DE GROUPE SE FAIT PAR OMNIVOX – FORMULAIRE "INTRAMURAL – INSCRIPTION AUX COURS DE GROUPE".

TOUS LES COURS DÉBUTENT LA SEMAINE DU 3 FÉVRIER.  
IL N'Y A AUCUN REMBOURSEMENT À PARTIR DU 2<sup>E</sup> COURS.

<p><b>YOGA DÉBUTANT</b></p> <p>Cours de yoga s'adressant à ceux qui n'ont pas ou peu d'expérience en yoga. Accessible à tous et à toutes, la pratique du yoga apporte une panoplie de bienfaits au corps et à l'esprit. Tapis disponible en prêt au D-58.</p> <p>Mercredi de 12 h à 13 h Local D-54-B 20,00\$ / 10 cours</p>	<p><b>YOGA INTERMÉDIAIRE/AVANCÉ</b></p> <p>Cours de yoga s'adressant à ceux qui ont déjà de l'expérience en yoga. La pratique du yoga apporte une panoplie de bienfaits au corps et à l'esprit. Tapis disponible en prêt au D-58.</p> <p>Vendredi de 11 h à 12 h Local D-54-B 20,00\$/ 10 cours</p>
<p><b>STRONG by Zumba</b></p> <p><i>STRONG by Zumba® est un entraînement haute intensité révolutionnaire qui se fait au rythme de la musique pour atteindre vos objectifs fitness.</i></p> <p>Mercredi de 12 h à 12 h 30 Local DS-16 15,00\$ / 10 cours</p>	<p><b>BODY DESIGN</b></p> <p>Combinaison d'exercices cardio-vasculaires, de musculation et d'exercices ciblés pour les muscles abdominaux.</p> <p>Mercredi 13 h 15 à 14 h Local DS-16 20,00\$ / 10 cours</p>
<p><b>PILATÈS</b></p> <p><i>Renforcez en profondeur vos muscles abdominaux et du dos au moyen d'exercices lents et contrôlés. La méthode Pilates développe la force, la flexibilité, la concentration, la coordination et la précision des mouvements et la posture.</i></p> <p>Mercredi de 12 h 30 à 13 h 15 Local DS-16 20,00\$ / 10 cours</p>	<p><b>ENTRAÎNEMENT HIIT</b></p> <p><i>High Intensity Interval Training</i> <i>Cette méthode d'entraînement efficace propose plusieurs petits exercices à haute intensité, enchaînés un après l'autre.</i></p> <p>Vendredi de 11 h 15 à 12 h 15 Local DS-16 20,00\$ / 10 cours</p>