


Place St-Nicolas
845 Marie-Victorin
Saint-Nicolas, QC
G7A 3S8
info@performancec2.com
418-655-9526

Performance

Horaire des Cours St-Nicolas Session Hiver 2012 (12 semaines)

COURS DE JOUR ADULTES			
ABDOS / DOS (30 MIN)	Lundi	9h15	2
ABDOS / STRETCHING	Jeudi	10h30	4
BODY DESIGN	Mardi	9h15	7
	Samedi	10h00	8
BODY DESIGN AVEC BÉBÉ	Mercredi	9h30	9
CIRCUIT INTÉRIEUR	Lundi	8h15	10
CIRCUIT EXTÉRIEUR	Jeudi	8h15	11
MISE EN FORME MAMAN BÉBÉ	Lundi	9h45	12
	Mardi	10h15	13
	Vendredi	9h30	14
RETRAITE +	Mercredi	8h30	15
	Vendredi	8h30	16
SPINNING	Mardi	9h00	18
	Vendredi	12h00	22
	Samedi	9h00	23
		11h00	24
ZUMBA 	Jeudi	9h30	27
	Vendredi	10h30	28
* COURS DE JOUR POUR ENFANTS			
* SPORTIK (2 À 5 ANS)	Lundi	9h45	29
	Mardi	10h15	31
	Mercredi	9h30	32

COURS DE SOIR ADULTES			
4 x 15	Lundi	18h00	38
ABDOS / STRETCHING	Mardi	19h00	40
	Jeudi	19h00	41
AÉROBIE	Mardi	18h00	42
	Jeudi	18h00	43
BALLON SUISSE	Mercredi	19h00	45
	Jeudi	20h00	45
BODY DESIGN AVANCÉ	Lundi	19h00	46
BODY DESIGN	Mardi	17h00	47
	Mercredi	17h00	48
	Vendredi	18h00	49
CIRCUIT POUR TOUS	Mercredi	18h00	50
	Jeudi	18h00	51
CIRCUIT ULTIME	Lundi	20h00	52
	Mercredi	20h00	54
FESSES DE FER / STEP	Mardi	19h00	55
PRÉPARATION PHYSIQUE MMA (1H30)	Mardi	20h00	56
	Jeudi	20h00	57
SPINNING	Lundi	17h00	58
	Mardi	17h00	59
		18h00	60
		20h00	62
	Mercredi	17h00	63
		18h00	64
	Jeudi	17h00	65
	Vendredi	17h00	66
		18h00	67
		20h00	69
SUPER MUSCULATION	Mercredi	19h00	70
	Vendredi	20h00	71
TAE BOOT CAMP	Mardi	19h00	72
	Jeudi	19h00	73
YOGA NIVEAU 2	Lundi	20h00	76
ZUMBA 	Lundi	19h00	77
	Jeudi	19h00	78

Tarifs pour 12 semaines du 16 janvier au 8 avril

1 cours (55 minutes)	96 \$ + tx
2 cours (55 minutes)	168 \$ + tx
3 cours (55 minutes)	216 \$ + tx
4 cours (55 minutes)	240 \$ + tx
À la séance (55 minutes)	12 \$ + tx
1 cours (85 minutes)	144 \$ + tx
2 cours (85 minutes)	252 \$ + tx
À la séance (85 minutes)	18 \$ + tx

* ACTIVITÉS PARENTS-ENFANTS

 **INFORMATION:**
JULIE RUEL
418-575-2388
info@saute-moutontribambelle.com
 **KARIBOU**

* 18 MOIS - 2 1/2 ANS	Samedi	10h00	80
* 2 1/2 ANS - 5 ANS	Samedi	11h00	81

* COURS DE SOIR POUR JEUNES

* SPORTIK (2 À 5 ANS)	Mardi	17h00	84
		18h00	85
	Vendredi	17h00	87
18h00		88	
* COURT CIRCUIT (6 À 9 ANS)	Vendredi	19h00	89
* PARKOUR (10 À 14 ANS)	Mardi	18h00	90

* COURS DE DANSE POUR JEUNES

 Studio de danse HYPNOSE studiohypnose@hotmail.com	INSCRIPTIONS: NATHALIE LEMAY 418-415-9813 418-655-9813	
	* DANSE CRÉATIVE (3 - 5 ANS)	Mercredi
* HIP HOP (6 - 8 ANS)	Jeudi	18h00
* HIP HOP (9 - 12 ANS)	Jeudi	19h00
* CHEERLEADING (10 - 12 ANS)	Vendredi	20h00



Rejoignez notre groupe Facebook
Performance C2

*Crédit d'impôt offert par le gouvernement fédéral pour la condition physique des enfants.

Pour Inscription :

En ligne: www.performanceC2.com

Courriel: info@performanceC2.com

Téléphone:

418-655-9526



Description des cours

4 x 15 MINUTES

Cardiovasculaire 15 minutes, musculation des membres supérieurs 15 minutes, musculation des membres inférieurs 15 minutes et abdominaux 15 minutes. Ce cours s'adresse aux participants de tous niveaux.

ABDOS /STRETCHING

30 minutes d'entraînement pour les abdominaux et leurs antagonistes. Séries d'exercices pour travailler le transverse de l'abdomen, le grand droit de l'abdomen, les obliques externes, les petits obliques, les lombaires, les érecteurs du rachis, les rhomboïdes, la coiffe des rotateurs et le grand dentelé. Éliminez les maux de dos et tonifiez votre gaine abdominale. Que ce soit suite à un accouchement, une perte de poids, un relâchement abdominal, ou le désir d'un ventre plat, abdos-dos est pour vous! Vous avez rendez-vous avec l'endurance et le raffermissement.

30 minutes de Stretching qui vous permettent de redonner à votre corps une souplesse et un bien être total.

AÉROBIE

Routine d'entraînement cardiovasculaire de 40 minutes, suivi de 15 minutes de musculaire et 5 minutes de relaxation. Ce cours vous permettra de choisir votre niveau de difficulté en y ajoutant des sauts. Ce cours s'adresse aux participants de tous niveaux.

BALLON SUISSE

Le ballon d'exercice (auss appelé ballon suisse ou ballon stabilisateur) connaît un succès fou auprès des physiothérapeutes et des entraîneurs parce qu'il peut être utilisé par tout le monde. Se mettre en forme et sculpter son corps n'aura jamais été aussi facile... et amusant! Les exercices sont simples, efficaces et en douceur. Débutants, intermédiaires, avancés, femmes enceintes, hommes et femmes aimants travailler avec le ballon!

BODY DESIGN ET BODY DESIGN AVEC BÉBÉ

Séries d'exercices pour raffermir les bras, les cuisses, le ventre et le dos. Les exercices sont présentés pour développer l'endurance et sculpter votre corps. Énergie, dynamisme, c'est un rendez-vous pour un raffermissement complet du corps.

CIRCUIT EXTÉRIEUR

Entraînement de groupe pour hommes et femmes. Performance sportive, puissance et endurance, stabilité. Découvrez la meilleure façon de brûler les graisses et de remodeler votre corps : l'entraînement par intervalles. Séances sans routine. Tous les déplacements se font au jogging. Travail effectué avec élastiques, escaliers, et barres. Départ au Parc des Chutes de la Chaudière, côté St-Rédempteur.

CIRCUIT POUR TOUS ET CIRCUIT INTÉRIEUR

Entraînement de groupe pour hommes et femmes. Performance sportive, puissance et endurance, stabilité, développement et découpage de la masse musculaire. Découvrez la meilleure façon de brûler les graisses et de remodeler votre corps : l'entraînement par intervalles. Séances explosives et sans routine. Travail effectué avec élastiques, poids, kettlebell, et barres.

CIRCUIT ULTIME

Entraînement de groupe pour hommes et femmes. Très intense, performance sportive, puissance et endurance, stabilité, développement et découpage de la masse musculaire. Découvrez la meilleure façon de brûler les graisses et de remodeler votre corps : l'entraînement par intervalles. Séances explosives et sans routine. Travail effectué avec élastiques, stabilité, escaliers, jogging et barres. C'est l'entraînement le plus payant que vous ferez!

FESSES DE FER / STEP

Entraînement présenté sous forme de différents exercices pour raffermir le muscle fessier, suivi d'une routine cardiovasculaire avec step. Ce cours s'adresse aux participants de tous niveaux.

MISE EN FORME MAMAN BÉBÉ

Aérobic avec et sans saut pour débutants, intermédiaires et avancés. Musculation pour toutes les parties du corps en mettant l'accent sur les fesses, les abdominaux et les cuisses. Les enfants de 0 à 2 ans sont invités à participer! C'est sous forme de jeux que notre partenaire participe aux exercices... C'est un privilège pour eux de vous voir travailler fort pour garder la forme et c'est le meilleur moyen de faire d'eux, des enfants actifs!!! La séance se termine toujours par le remerciement de notre petit partenaire, un étirement-massage. Pour vos plus grands (2 ans à 5 ans), le Sportik est un rendez-vous!

PRÉPARATION PHYSIQUE MMA

Avec un entraîneur hautement qualifié dans les arts martiaux. Cette préparation physique vous permet de travailler votre force et votre endurance. Utilisation de poids, K-Bell, TRX pour favoriser le développement optimal de votre puissance et flexibilité. Que vous soyez débutant, intermédiaire ou avancé la préparation physique MMA est un excellent entraînement et accessible à tous.

RETRAITE +

Séance d'exercice de mise en forme pour les retraités combinant un entraînement cardiovasculaire, musculaire et d'étirement. Si vous êtes débutants, c'est votre cours, vous allez à votre rythme!

SPINNING

Entraînement par intervalles sur vélo intérieur de différentes intensités. Pour débutants, intermédiaires et avancés.

SUPER MIX

Entraînement cardiovasculaire, step, arérobic, circuit comportant un bloc musculaire pour tout le corps et une partie d'étirement et de relaxation. Pour tous les niveaux!

SUPER MUSCULATION

Séance dirigée d'entraînement musculaire pour tout votre corps avec BodyBars, poids libres, Kettlebell, TRX, box de pliométrie et barre olympique.

TAE BOOT CAMP

Cet entraînement très intense a de multiples bienfaits comme celui d'augmenter la résistance et l'endurance cardiovasculaire mais aussi d'autres qualités athlétiques telles que la puissance, la force, la souplesse et la rapidité. Alliant des mouvements de boxe, d'arts martiaux et d'entraînement militaire sur un fond de musique très rythmée, ce mélange explosif en intervalle permet un travail complet de tous les muscles et articulations du corp. S'adressant à tous les gens aimants les défis, cet entraînement ne comporte aucune routine fixe et s'adapte à tous les niveaux. « On avance toujours... et vous ? »

YOGA POUR TOUS NIVEAU 1

Le yoga, c'est unir le souffle, le corps et l'esprit. Grâce à des techniques psychosomatiques du viniyoga, vous retrouverez le calme, la sérénité et le bien-être. Vous retrouverez aussi l'aisance et le confort dans votre corps. Veillez apporter un tapis de yoga si vous en avez un ainsi qu'un coussin et une couverture si désiré.

YOGA NIVEAU 2

Prérequis: niveau 1 - Approfondissez les différentes techniques du yoga. Paix et bien-être garanti!!

ZUMBA

Le programme d'entraînement Zumba combine des mouvements de danse latine avec des enchaînements musculaires en résistance qui procurent un entraînement complet et intense peu importe votre niveau de condition physique. Non, vous n'avez pas besoin d'être un danseur de salsa chevronné pour la Zumba Fitness. Les mouvements sont simples et les chorégraphies amusantes. La musique est entraînante, le plancher brûle.....c'est un Party!

LE TOUR DU MONDE DE KARIBOU (ACTIVITÉ PARENT-ENFANT)

Ateliers moteurs pour enfants: Des parcours inventifs permettant aux enfants de ramper, grimper, sauter et faire des roulades. Des ateliers de coordination et d'agilité. Des parades avec tambours, maracas, sifflets et autres instruments de musique. Des thèmes comme la magie, le cirque ou les pirates. Un univers à découvrir pour vos petits en votre compagnie.

SPORTIK (2 À 5 ANS) Ateliers moteurs pour enfants: Des parcours inventifs permettant aux enfants de ramper, grimper, sauter et faire des roulades. Des ateliers de coordination et d'agilité.

COURT CIRCUIT (6 À 9 ANS)

Entraînement pour les jeunes. Découvrez le premier cours de mise en forme pour enfant spécialement conçu pour eux. Au programme, cardio, musculation et étirements.

PARKOUR (10 À 14 ANS)

Votre enfant aime relever des défis? Parkour lui permettra de se pousser au maximum et ce tout en s'amusant d'une manière progressive et sécuritaire. Il apprendra à manœuvrer le corps autour de divers accessoires utilisés comme obstacles à franchir, des positions sur des plans instables et des techniques d'entraînement influencés par les arts martiaux mixtes. De plus, il augmentera sa posture, son agilité, ses capacités physiques de façon dynamique et puissante, son mental ainsi que la confiance en soi. Résultats garantie. « Il n'y a pas de limite, seulement des obstacles »

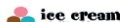
Place St-Nicolas
845 Marie-Victorin
Saint-Nicolas, QC
G7A 3S8
info@performancec2.com

418-655-9526

Espace Boutique



rykô



Gilgla
The original ventilated shoe...



Une fois suffit pour être accro!



