

CLUB ATHLÉTIQUE SENS - STUDIO YOGA
Horaire Hiver 2019 - Dès le 3 janvier

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
8h45 - 10h00		8h45 - 10h00		8h45 - 10h00	9h00 - 10h15	9h00 - 10h15
HATHA YOGA		HATHA YOGA		HATHA FLOW	HOT HATHA FLOW	YOGA ÉTIREMENTS
<i>Sabrina</i>		<i>Marie-Lyne</i>		<i>Maxime</i>	<i>Sabrina</i>	<i>Maxime</i>
						10h30-11h30
						YOGA RESTAURATEUR
						<i>Maxime</i>
18h30-19h45	18h00 - 19h00		18h00 - 19h00			
HOT HATHA FLOW	ESSETRICS		ESSETRICS			
<i>Helene</i>	<i>Véronique</i>		<i>*1 jeudi par Véronique</i>			
20h00-21h00	19h15 à 20h15	19h30 - 20h45	19h15 - 20h15			
WARM YOGA ÉTIREMENTS	WARM YOGA ÉTIREMENTS	VINYASA FLOW	VINYASA FLOW			
<i>Helene</i>	<i>Caroline</i>	<i>Sabrina</i>	<i>Marie-Anne</i>			
		21h00 - 22h00				
		WARM YOGA YIN/DÉTENTE				
		<i>Sabrina</i>				

** Horaire sujet À changements sans préavis

POUR RÉSERVATION: CLUBSENS.CA
450-482-4208

CLUB ATHLÉTIQUE SENS - STUDIO YOGA

Horaire Hiver 2019 - Dès le 3 janvier

DESCRIPTION DES COURS OFFERTS:

Hot Yoga / Warm Yoga

Yoga vivifiant enseigné dans une salle chauffée aux infrarouges pour vous offrir une expérience unique (Hot=37 degrés, Warm=30-32 degrés).

La chaleur permet de réchauffer plus rapidement le corps et de délier les tensions, l'intensité peut varier selon le style de Yoga donné en salle chaude.

Il est important de pratiquer à son rythme, et de bien s'hydrater avant, pendant et après le cours afin de remplacer les liquides évacués par une sudation importante du corps.

Certaines contre-indications, vérifiez auprès de notre personnel qui saura vous conseiller.

Hatha Yoga

Le Hatha Yoga est la forme de yoga la plus populaire et la plus pratiquée à l'Ouest. C'est un yoga traditionnel qui permet d'améliorer le tonus musculaire, l'endurance, la concentration, l'équilibre et la flexibilité. Ces cours incluent toutes les postures de base ainsi que des variations plus avancées, des techniques de respiration et de relaxation, le tout est enseigné dans le souci de l'alignement afin de développer une pratique équilibrée de Yoga.

Hatha Flow / Vinyasa Flow

Postures traditionnelles de yoga enchaînées plus rapidement dans des séquences dynamiques comme la Salutation au Soleil. Excellent pour synchroniser corps, souffle et esprit.

Rythme soutenu pour stimuler la circulation de l'énergie. Il est préférable de suivre quelques cours de Hatha Yoga avant d'expérimenter le Flow. Niveau intermédiaire.

Yoga Étirements / Yoga Détente / Yin Yoga

Une pratique qui répondra tant aux besoins des athlètes que des personnes plus sédentaires : un yoga apaisant pour favoriser la détente musculaire et relâcher le stress.

Ces cours incluent davantage de postures au sol et l'accent sera mis sur les étirements, la conscience du corps et la respiration, ce qui aidera à libérer les tensions et augmenter la mobilité.

Permettra d'améliorer santé et posture, ainsi que performances sportives, concentration et endurance. Excellent pour la récupération/réhabilitation, ou la prévention d'éventuelles blessures.

Essentrics

Inspiré de la danse, du Tai-Chi et des principes de physiothérapie, Essentrics étire et renforce chaque muscle du corps d'après les principes de la musculation excentrique.

Essentrics rééquilibre la musculature en agissant pendant la phase d'allongement du muscle. Le programme comprend différentes techniques qui permettent de soulager les tensions, décompresser les articulations, améliorer la posture, tout en développant des muscles forts et élancés.

** Horaire sujet À changements sans préavis

POUR RÉSERVATION: CLUBSENS.CA
450-482-4208