



Descriptions des cours offerts

Hiver - Printemps 2015 (12 janvier au 20 juin)
(5-10 janvier : pas de yoga, pas de PiYo)

AVENUE FITNESS est un nouveau concept de studio de fitness pour femmes seulement. Il propose une multitude de cours de groupes pour tous les niveaux, dans un cadre chaleureux. Dans des espaces très aérés, vous pourrez vous dépenser, vous développer et prendre du plaisir à vous entraîner. Nos studios sont climatisés et équipés de planchers de bois flottant.

Que vous soyez une sportive de haut niveau, une passionnée de fitness ou à la recherche de nouvelles expériences, notre équipe professionnelle et chaleureuse vous épaulera et vous encouragera à chaque étape afin de s'assurer que vos entraînements vous procurent toujours autant d'énergie, de plaisir et de résultats, dans un environnement sécuritaire.

ZUMBA *Lundi et vendredi 9h30 Samedi 11h15 Mardi 20h00*
 Ce cours allie fitness et danse latine. C'est un moyen fantastique pour rester en forme sans avoir l'air de s'entraîner. La Zumba convient à tous et puise dans le meilleur des rythmes latins (merengue, bachata, cumbia, salsa, reggaeton, mambo, cha-cha-cha, danse du ventre et le flamenco). L'entraînement est facile à suivre et fait travailler tout le corps. Excellent pour la forme et la perte de poids.

PiYo (par BodyBeach) *Lundi 19h00*
 La force du pilates, la flexibilité du yoga, des mouvements continus. Un cours sans impact, sans accessoire autre que le tapis, dans le cadre duquel les exercices renforcent le tronc, sculptent les muscles tout en augmentant la flexibilité.

CARDIO-INTERVALLES *Mardi 18h30 Samedi 10h15*
 Ce cours d'une intensité soutenue alterne des séquences cardio de style sportif et athlétique avec des exercices de musculation. Tout en tonifiant vos muscles, ces exercices assurent une récupération active efficace.

BODY BLAST *Jeudi 18h30*
 Une classe de conditionnement musculaire qui utilise une variété d'équipement comme des poids libres, les steps, les élastiques, etc. Incorporant un travail debout, assis et au sol, cette classe met au défi tous vos muscles pour des résultats maximaux.

YOGA *Mercredi 19h15*
 Discipline millénaire, le yoga a pour objectif l'harmonie entre le corps et l'esprit. Le yoga profite à tous les muscles, les articulations et les organes, en oxygénant le sang et augmentant l'énergie. Il développe l'équilibre, la force, la flexibilité, le tonus musculaire, favorise la réduction du stress et la prévention des douleurs et blessures

CARDIO-LATINO *Jeudi 19h30*
 Cette classe promet un mélange de danses latines et d'exercices cardio et est un moyen fantastique pour rester en forme sans avoir l'air de s'entraîner. Le cardio-latino convient à tous et puise dans le meilleur des rythmes latins (merengue, bachata, cumbia, salsa, etc.). Grâce à des mouvements simples et répétitifs, l'entraînement est facile à suivre et fait travailler tout le corps.

