

LES COURS

Cardio-fit /yoga sur chaise (thérapeutique)



Depuis plus de 20 ans, **Julie Fournier** est une passionnée de l'entraînement physique, du yoga, de la méditation et de la santé globale. Tout cela lui a permis de développer des programmes adaptés tant pour les individus que pour les groupes et elle a acquis une expertise particulière dans l'entraînement et le bien-être des personnes de 50 ans et plus en autres. Pour plus de détails à son sujet consultez : <https://www.omnifit.ca/apropos>

Cardio fit

Offre des options pour tous les niveaux. Chaque cours est différent et il comprend des exercices variés et originaux. Cet entraînement vise à améliorer votre force, votre endurance, votre coordination, votre flexibilité et vos réflexes, tout en ayant du plaisir. Composé de mouvements athlétiques simples dont l'agencement peut varier entre l'aérobie, la musculation en force, et l'endurance, il permet une stimulation cardiovasculaire et musculaire optimale en plus d'améliorer l'équilibre et la souplesse

Yoga sur chaise (thérapeutique)

Un pur délice pour le corps, le cœur et l'esprit !

C'est adapté pour tous; c'est tout en douceur et très relaxant; on utilise des techniques de respiration; ça favorise souplesse, flexibilité, tonus, mobilité et équilibre.

Ce cours débute par une prise de conscience du mouvement respiratoire et la pratique de différentes techniques afin d'obtenir une meilleure capacité pulmonaire, de calmer et centrer l'esprit. Ensuite, nous pratiquons des postures d'inspirations traditionnelles adaptées qui permettent aux participants de prendre conscience du mouvement corporel, tout en développant une aisance de mouvement. Chaque cours se termine avec un moment de méditation, de relaxation et de visualisation positive.

Équipement requis : Tapis de yoga, bloc et ceinture de yoga, bas antidérapant (ou pied nu), bouteille d'eau eau, veste pour la relaxation à la fin du cours. Pour le cours de cardio fit, il faut ajouter les espadrilles.

Nouveau!! Créations artistiques Pratique du dessin d'observation



Pierre Édouard Boucher a une formation universitaire en arts plastiques et en histoire de l'art à l'Université du Québec à Montréal. Il a enseigné pendant 35 ans les arts visuels au niveau collégial à l'éducation des adultes et au secteur régulier. Il a une pratique artistique personnelle en peinture et ses œuvres sont en galerie.

Ce cours est ouvert à tous, que vous ayez ou non une expérience dans le domaine des arts visuels. La pratique du dessin aide à développer notre qualité de perception et d'interprétation. L'étude des proportions, la composition, les ombres lumières, et la perspective visuelle sont quelques éléments qui seront abordés pendant les cours. De plus, vous serez invité(e) à expérimenter différents médiums et techniques de dessin.

Un matériel de base vous sera suggéré lors de l'inscription.

Danse country de partenaires et danse en ligne



Lucie et Claude Aubin dansent depuis plusieurs années. Pour eux, c'est une expérience très enrichissante de partager leur passion avec les danseurs. C'est un petit défi de part et d'autre à chaque semaine. Des groupes d'amis se forment et tout le monde s'amuse dans le respect de chacun.

La danse en ligne améliore la mobilité articulaire, la posture, l'endurance cardiaque et musculaire. Elle contribue également à solidifier le système osseux, à garder la ligne, ainsi qu'à développer l'équilibre et la coordination. Généralement, c'est une danse de 32 comptes qui est enseignée. La semaine suivante, elle est révisée et une nouvelle danse est enseignée. Les besoins du groupe sont ajustés en conséquence.

Qi Gong - Tai Chi



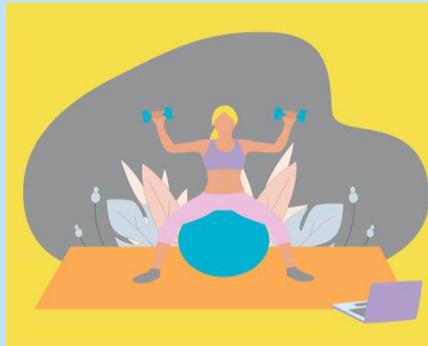
Abdelhak Kamal pratique le taïchi-qi gong depuis 1992. Depuis 1999, il enseigne l'Aikido, Le Tai Chi et le Qi Gong. Il a organisé des ateliers et des stages pour des personnes de différents âges et besoins (adultes, aînés, enfants et à des gens qui ont des besoins spéciaux). Il détient également d'autres diplômes, notamment en Aikido, inhalothérapie, sciences de l'éducation et la communication.

Le Qi fait référence à l'énergie interne et au souffle. Il circule dans des canaux appelés les méridiens. Le mot gong désigne le travail. Par définition, le Qi gong est donc l'art de travailler sur la maîtrise de son Énergie Vitale. Le Qi gong est une gymnastique comprenant des mouvements très lents et qui requiert de la concentration. Le but est de relancer l'énergie tout en maîtrisant son corps, et son esprit. L'énergie circule alors de manière plus harmonieuse dans les méridiens, en passant par les organes et les articulations.

Le Tai Chi est aussi une gymnastique qui repose aussi sur l'énergie. Les enchaînements se font dans un ordre précis. Les mouvements sont extrêmement lents, pour prendre conscience de son corps et d'éventuelles tensions. En pratiquant le Tai chi, la personne recherche la connexion et la stabilité entre elle, l'énergie de la Terre et du Ciel, pour faire créer un "tout" avec le l'univers. Pendant les exercices, les mains captent l'énergie et la distribuent dans le corps et l'esprit.

Nouveau!!!

Musculation et ballon d'exercice (swiss ball) pour les 50 ans et plus



Natacha Loyer – a fondé Fit Secours dans le but d'aider les gens à prendre leur santé en main et se remettre en forme via l'entraînement et la saine alimentation. Elle est une coach certifiée en saine alimentation et perte de poids diplômée de chez CANFITPRO (Canadien Fitness Professionals); diplômée forme santé nutrition chez I.F.P. (Institut de formation professionnel)

Les exercices **avec haltères sur ballon d'exercice** sont une excellente façon de renforcer les muscles et d'améliorer l'équilibre. Ils permettent de travailler plusieurs groupes musculaires simultanément tout en engageant les muscles stabilisateurs grâce à l'instabilité du ballon. Les exercices avec le ballon permettraient en outre de contracter les abdominaux, les muscles autour de la colonne vertébrale et de conserver une bonne position. À partir de 50 ans, la masse musculaire et la force baissent de 40 à 50%. Et plus le temps passe, plus ce phénomène s'accélère. **La musculation** peut être pratiqué à tout âge puisque de nombreux muscles sont sollicités sans créer de stress cardio-vasculaire. Exercé progressivement et en douceur, il est bon pour le corps mais aussi pour le moral de nos aînés. De plus, dans la musculation, le rythme est personnalisé, les mouvements adaptés et les positions stables. Natacha sera là pour donner les conseils afin de bien réaliser les mouvements et ne pas se blesser. **Il a été prouvé que réaliser des exercices avec des poids et des haltères aide à minimiser le déclin intellectuel.**

Équipement : On utilisera les haltères et le ballon individuellement pendant les 2 premières semaines pour se familiariser avec leur utilisation. Vous pourrez aussi pratiquer les exercices sans ballon. Des haltères et ballons supplémentaires seront disponibles (premier arrivé, premier servi).

Nouveau!!!

Yoga (Vinyasa)



Guylaine Brunet pratique le yoga depuis plus de 12 ans et a obtenu sa certification de professeure de yoga en 2020. Elle s'est spécialisée dans le yoga Vinyasa, qu'elle affectionne pour ses bienfaits sur l'ensemble du corps. Avec Guylaine, c'est l'occasion d'expérimenter dans la bienveillance de notre corps selon notre propre rythme et nos limites personnelles

Caractéristiques Vinyasa flow : Mouvement fluide et dynamique. Les postures s'enchaînent de manière continue et sont liés à la respiration. Développe la force et l'endurance; améliore la souplesse et l'équilibre; peut être énergisant ou apaisant, selon le rythme du moment dans la séance.

La séance se déroulera en trois temps : un échauffement pour préparer le corps, un yoga flow pour activer l'énergie, et un moment de détente pour clôturer en douceur.

Équipement requis : tapis de yoga

Zumba Gold



Nathalie Blais a découvert la Zumba Gold durant la pandémie. En juillet 2023, elle a suivi son premier cours de Zumba régulier et a découvert sa vraie passion. En octobre 2023, elle a eu la chance de recevoir une formation de l'instructeur de Zumba Beto Perez, le créateur de la Zumba. Elle a coenseigné avec plusieurs instructeurs depuis. Elle a poursuivi sa formation et a par la suite obtenu ses licences pour enseigner la Zumba Gold, la Zumba Toning ainsi que la Zumba Gold Toning.

Le Zumba Gold est idéal pour les seniors qui recherchent un cours Zumba alternatif recréant les mouvements originaux que l'on aime tant, mais avec une intensité moindre. Les cours sont basés sur une chorégraphie Zumba facile à suivre qui vous permet de développer votre équilibre et votre coordination et de pratiquer une gamme de mouvements. Vous viendrez pour faire de l'exercice, vous repartirez revitalisé et en pleine forme. Votre cours portera sur tous les éléments de la remise en forme : les exercices cardio-vasculaires, l'entraînement musculaire, la flexibilité et l'équilibre.

Zumba Toning



Toujours avec **Nathalie Blais**, le **Zumba Toning** est un programme de remise en forme qui combine des éléments de danse et de musculation. Il intègre l'utilisation de bâtons de tonification légers pour cibler des groupes musculaires spécifiques tout en dansant sur de la musique entraînante. Cet entraînement dynamique est non seulement amusant, mais aussi incroyablement efficace pour sculpter et tonifier le corps.

Équipement requis : bâtons tonifiants (zumba toning sticks) qui peuvent être remplacés par de petits haltères de 1-2 livres ou par deux bouteilles d'eau de 500 ml.