

LES COURS



Cardio-fit /yoga thérapeutique (sur chaise)

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>

Yoga thérapeutique

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

Particularités du cours :

- Adapté pour tous;
- Tout en douceur et très relaxant;
- Techniques de respiration;
- Favorisant 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.

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'aérobic, la musculation en force, et l'endurance, il permet une stimulation cardiovasculaire et musculaire optimale en plus d'améliorer l'équilibre et la souplesse.

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



Danse country de partenaires

Aline Osborne et Réjeanne Malette dansent depuis plusieurs années. Pour elles, 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.

À chaque semaine, une danse de 32 comptes 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.



Yoga Ho-Pel (hormone-pelvien)

Maryse Joly est une passionnée de la nature, de la santé, du mieux-être et de la croissance personnelle et depuis juin, elle est la propriétaire de la boutique « Saisonnia » qui est une boutique cadeaux d'artisans locaux principalement et où elle offre des cours et des ateliers sur différents sujets pour prendre soin de soi. Elle a une formation sur la santé hormonale et pelvienne depuis 2021 avec Mélanie Roy (<https://www.melanieroy.co/propos>) et est certifiée pour enseigner le Yoga Ho-Pel.

Le yoga Ho-Pel (hormonal et pelvien) est un yoga spécifique aux femmes et qui est une approche en douceur pour venir supporter les glandes endocrines, celles qui régulent les fonctions corporelles par la production des hormones qui sont responsables de l'équilibre physique, mental et émotionnel. On pourra le pratiquer au sol ou sur une chaise selon son besoin et ses capacités.

C'est l'occasion d'expérimenter dans la bienveillance de notre corps selon notre propre rythme et nos limites personnelles. Nous ne sommes pas dans la performance, ni dans la comparaison; seulement dans l'écoute de son corps pour mieux l'aimer et vivre aux rythmes de nos saisons intérieures. Afin de mieux se préparer à recevoir ce cours, Maryse offrira un atelier d'une durée sur les bases de la santé hormonale au coût de 25 \$. Surveillez l'invitation.

Équipement requis : tapis de yoga



Zumba Gold

Marie-Josée Arseneault danse le Zumba depuis plus de 15 ans. Elle est devenue instructrice de Zumba en 2019 et elle s'est spécialisée en Zumba Kids et Zumba Gold par la suite.

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.

Comment ça marche?

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.

Avantages

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

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 sa formation d'instructrice de Zumba de M. 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 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 deux petits haltères de 1-2 livres ou par deux bouteilles d'eau de 500 ml.