

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>

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.

INSCRIVEZ-VOUS : clubvieactivedelangegardien@gmail.com



Danse country de partenaires

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.

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

INSCRIVEZ-VOUS : clubvieactivedelangegardien@gmail.com

Danse en ligne

Avec ses mouvements rapides et sa musique animée, la danse en ligne n'est pas seulement un ensemble d'étapes chorégraphiées mais un entraînement agréable pour le cœur. Elle se pratique en répétant plusieurs fois les mêmes combinaisons de pas, des chorégraphies courtes au départ et puis plus longues qui se dansent sur 1, 2 ou 4 murs.

INSCRIVEZ-VOUS : clubvieactivedelangegardien@gmail.com



Qi Gong - Tai chi Intermédiaire et avancé

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 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.

INSCRIVEZ-VOUS : clubvieactivedelangegardien@gmail.com



Yoga harmonie

Le yoga harmonie est une approche en douceur pour harmoniser le corps physique, émotionnel et énergétique tout en calmant consciemment le mental. C'est un yoga tout doux pour ancrer le calme en soi et stimuler les différents systèmes du corps pour améliorer l'harmonie global du corps.

Équipement requis : tapis de yoga

INSCRIVEZ-VOUS : clubvieactivedelangegardien@gmail.com



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. **Les 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.

INSCRIVEZ-VOUS : clubvieactivedelangegardien@gmail.com



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'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 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.

INSCRIVEZ-VOUS : clubvieactivedelangegardien@gmail.com