

DESCRIPTIONS COURS DE LOISIR

MISE EN FORME

50 ANS ET PLUS

MISE EN FORME 50 ANS ET PLUS

Mise en forme adaptée à la clientèle dans une ambiance hors du commun.

MOBILITÉ KINÉ

Avec l'aide et l'expertise, ainsi qu'un suivi rigoureux & adapté d'un kinésologue les participants sont amenés à bouger et à renforcer vos muscles sécuritairement. Problèmes de dos ou de genoux? Mobilité réduite?

KINÉ-ADAPTÉ

Avec l'aide et l'expertise d'un kinésologue, les participants travailleront les muscles en toute sécurité. Ce cours est semi-privé, il est ouvert à tous, mais propose un maximum de 5 participants.

Ce cours est personnalisé à la situation des participants.

BALLONS 50 ANS ET PLUS

Cours intégrant des exercices effectués avec un swissball pour travailler vos postures et améliorer votre stabilité. Tous les exercices proposés sont offerts exclusivement aux 50 ans et plus.

ZUMBA GOLD

Programme de fitness spécialement conçu pour les personnes plus âgées ou les débutants.

