

12h45 POUND® + ZUMBA

POUND® est une session de cardio inspirée par le plaisir contagieux, énergisant de jouer de la batterie. Utilisant les Ripstix® officiels, ne fais pas qu'écouter la musique, deviens le rythme! L'atelier combine le cardio, la force musculaire et des mouvements inspirés du yoga et du pilates pour faire le plein d'énergie dans une ambiance parfaite pour se laisser aller!

La Zumba est un programme d'entraînement physique complet, alliant tous les éléments de la remise en forme : cardio et préparation musculaire, équilibre et flexibilité. Les chorégraphies s'inspirent principalement des danses latines, mais aussi de styles variés comme la danse du ventre ou la Quebradita.

MATÉRIEL REQUIS

Espadrilles + vêtements de sport + serviette

Durée: 50 minutes



13h30 GLOW-GA

Un atelier de yoga tout à fait spécial : le groupe sera plongé dans le noir, la musique sera entraînante et tout le monde recevra des bracelets lumineux (glowsticks) et du maquillage UV! Enfile des vêtements qui seront rehaussés par la lumière UV (blanc, fluo, etc.) et viens vivre une expérience unique et amusante!

MATÉRIEL REQUIS :

Vêtements confortables + tapis de yoga + serviette (au besoin)

Durée: 45 minutes



14h15 CONFÉRENCE-COLLATION

Découvre les principes à la base d'une saine alimentation, des trucs pour bien manger à petits budgets et quelques habitudes à adopter pour mieux t'alimenter en tout temps!

Une collation santé et délicieuse sera servie aux personnes inscrites.

Durée: 45 minutes + période de questions