

11h00

HIIT

(HIGH INTENSITY INTERVAL TRAINING)

Le *High Intensity Interval Training* (entraînement en intervalles de haute intensité) est un entraînement composé de courtes périodes d'effort intenses alternées de périodes de récupération. Les systèmes cardio-vasculaire et musculaire sont sollicités. Un entraînement complet et intense où chaque personne peut aller à son propre rythme.

Durée: 45 minutes

12h00

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

13h00

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



14h00

POUNDO®

POUNDO® 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!

MATÉRIEL REQUIS

Espadrilles + vêtements de sport + serviette

Durée: 45 minutes

