



Séance de musculation en groupe sur musique, d'une durée de 60 minutes.

Sans aucun doute, l'un des cours le plus populaire au Maxi-Forme. Que vous soyez avancé ou au début de votre entraînement, ce cours est pour vous. D'une durée de 60 minutes, ce cours travaille tous les muscles de votre corps, des jambes jusqu'aux épaules, sans oublier les abdominaux. Squat, fentes, push-up etc. Préparez-vous à vous dépasser. La musique est entraînante, et nos instructeurs qualifiés seront là pour vous aider dans l'exécution des mouvements. Attention, ça risque de faire mal, juste un peu ! Vous aurez besoin du step, de la barre de Power avec les poids, et un tapis.



Séance de musculation en groupe sur musique, d'une durée de 60 minutes.

Sans aucun doute, l'un des cours le plus populaire au Maxi-Forme. Que vous soyez avancé ou au début de votre entraînement, ce cours est pour vous. D'une durée de 60 minutes, ce cours travaille tous les muscles de votre corps, des jambes jusqu'aux épaules, sans oublier les abdominaux. Squat, fentes, push-up etc. Préparez-vous à vous dépasser. La musique est entraînante, et nos instructeurs qualifiés seront là pour vous aider dans l'exécution des mouvements. Attention, ça risque de faire mal, juste un peu ! Vous aurez besoin du step, de la barre de Power avec les poids, et un tapis.



Ce cours vous initiera à différents mouvements de danse: hip hop, latino, urbain, etc.

Si vous aimez danser, vous pouvez "groover". D'une durée de 60 minutes, vous danserez sur tous les genres de musique. Le groove est un mélange de danse et de fitness. Disco, hip-hop, latino, urbain, musique du monde, etc. Nos instructeurs qualifiés vous guideront dans des chorégraphies pleines d'originalité et sur des rythmes endiablés. Du plaisir garanti! Apportez votre bonne humeur et votre plus beau sourire et venez vous amusez avec nous. Woup Woup!



Cours de 60 minutes de cardio-intervalle où le step est utilisé.



Le Group Yoga est le cours idéal pour le corps et l'esprit. Cours inspiré du Yoga-Pilates d'une durée de 60 minutes.

Le group yoga est le cours idéal pour le corps et l'esprit. D'une durée de 60 minutes chorégraphié, le Centergy intègre des mouvements inspiré du yoga et du pilates. Ce type d'entraînement est très dynamique et il vous permettra de travailler votre équilibre, votre mobilité et votre flexibilité.

Sur de la musique pop/rock vous vivrez de belles émotions tout au long de votre cours. Laissez vous porter par l'énergie du Yoga!



Venez renforcez les différents muscles de votre ceinture abdominale dans cet entraînement de 30 minutes.

Entraînez-vous comme un athlète pendant une période de 30 minutes rempli d'action. Un entraînement ciblé de vos épaules à vos hanches. Ce cours vous permettra d'améliorer votre posture, renforcer votre dos et toute votre ceinture abdominale. Le coaching de nos entraîneurs et la musique vous motiveront à travers les routines. La serviette est essentielle pour ce cours. Vous utiliserez également votre corps, des poids libre et un step. Un 30 minutes payant, c'est garanti!

TABATA

20 secondes d'exercices intensif suivi d'un 10 secondes de récupération, répété 8 fois.

La méthode TABATA, c'est 20 secondes d'exercices intensif sui d'un 10 secondes de récupération, répéter 8 fois, pour un total d'entraînement de 4 minutes par bloc. On gagne du temps, et on le maximise. Type de cours efficace pour la perte de poids, pour stimuler votre métabolisme et améliorer votre santé cardio-vasculaire. Ce sera intense, donc allez-y à votre rythme, vous constaterez vous-même votre progression.

<https://youtu.be/m6EPBAIJMzk>



La Zumba transporte avec ses rythmes latins endiablés et ensoleillés (salsa, merengue, cumbia, calypso, etc.).



Le cours de Pound combine des mouvements de Yoga et de Pilates.

Attrayant pour tous et conçu pour tous les niveaux, le cours de Pound combine des mouvements de Yoga et de Pilates. Armé de baguettes spécialement calibrées pour l'entraînement, le Pound crée une atmosphère parfaite pour se laisser aller, s'énergiser, se sculpter et vivre l'expérience délinquante de faire partie d'un groupe de musique. Plaisir et défoulement garantis!