



Nos spécialistes de l'entraînement



Tanja Trost, certifiée par la SCEP

Entraîneuse de niveau I

Travaille avec les participants en santé qui souhaitent changer leurs habitudes de vie de façon holistique; instructrice en résidence de Zumba et massothérapeute.

Programme et évaluation de base : 60 \$ + taxes

Zumba (lundi, vendredi et dimanche) : 50 \$ + taxes pour 10 semaines



Henry Tung, certifié par la NSCA et la NASM

Entraîneur de niveau I

Travaille avec des participants en santé qui souhaitent corriger leur posture; instructeur en résidence de « J » pour judo; étudie pour obtenir sa certification en physiologie de l'exercice.

Programme et évaluation de base : 60 \$ + taxes

Judo (mardi) : 40 \$ + taxes pour 10 semaines



Alicia Wright, M. Sc., certifiée par la SCEP et accréditée par la FKQ

Coordonnatrice de l'aire de conditionnement physique

Se spécialise dans la préparation sportive d'athlètes et le travail auprès de personnes ayant des troubles chroniques (affections respiratoires, blessures musculosquelettiques, limitations, etc.).

Forfait de conditionnement physique complet : 230 \$ + taxes

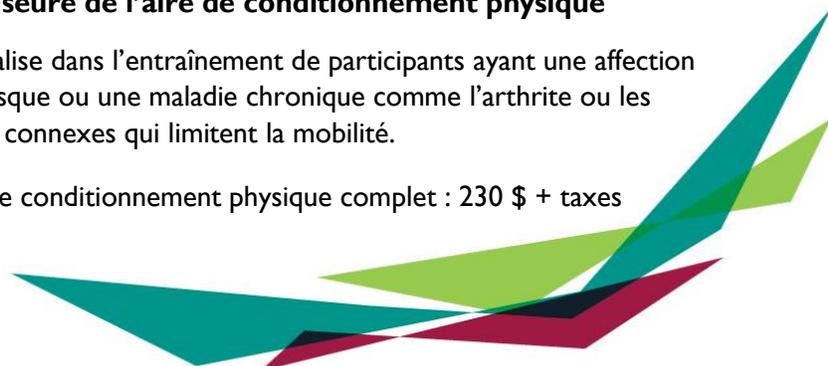


Christina Weiss, M. Sc., certifiée par la SCEP et accréditée par la FKQ

Superviseure de l'aire de conditionnement physique

Se spécialise dans l'entraînement de participants ayant une affection à haut risque ou une maladie chronique comme l'arthrite ou les troubles connexes qui limitent la mobilité.

Forfait de conditionnement physique complet : 230 \$ + taxes



COURS DE GROUPE – HIVER 2017

Les inscriptions débutent le 13 décembre

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	DIMANCHE
10 h – 11 h						ZUMBA
10 h 30 – 11 h 30* 11 h – 12 h	YOGA THÉRAPEUTIQUE	JUDO*				
12 h – 13 h 12 h 15 – 13 h*	YOGA EN DOUCEUR	SPINNING*		SPINNING*		MUAY THAÏ
16 h – 17 h* 17 h – 18 h			DANSE MOBILITÉ	PILATES*		
18 h 30 – 19 h 30	ZUMBA				ZUMBA	
19 h – 20 h			KARATÉ CARDIO			