

ENTRAÎNEMENTS EN GROUPE (du 18 septembre au 8 décembre) LA PÉRIODE D'INSCRIPTION COMMENCE LE 30 AOÛT

Tarifs pour le grand public, les membres du personnel, du corps professoral et de l'effectif étudiant de Concordia, les personnes âgées et les personnes abonnées; durée de la session : de 9 à 12 semaines, selon le cours (taxes en sus).	Grand public	Personnes abonnées; membres du personnel; personnes âgées	Personnes étudiantes
Circuit Power Pulse – Entraînement par intervalles à haute intensité conçu pour brûler les graisses et développer les muscles. Mar./jeu. 18h30 – 19h30; 19 sept – 7 déc (12 personnes maximum). Responsable : Pouya Mousavi	99 \$	87 \$	83 \$
Cardio militaire pour âgés (lundi) (niveau débutant) – Tonifiez vos muscles, renforcez vos capacités physiques et améliorez votre équilibre en exécutant des mouvements fonctionnels. Lun. 12h – 13h; 18 sept – 4 déc (15 personnes maximum); aucune séance le 9 oct. Responsable : Daniela Presta	Gratuit pour les personnes âgées – nombre de places limité		
Cardio militaire pour âgés (mercredi) (niveau avancé) – Tonifiez vos muscles, renforcez vos capacités physiques et améliorez votre équilibre en exécutant des mouvements fonctionnels. Mer. 12h – 13h; 20 sept – 6 déc (15 personnes maximum). Responsable : Daniela Presta	Gratuit pour les personnes âgées – nombre de places limité		
Haltérophilie 40 + – Apprenez la bonne technique pour effectuer les exercices d'haltérophilie de base. Mar/jeu. 12h – 13h; 19 sept – 7 déc (22 personnes maximum). Responsable : Liz Breton, coordonnatrice du conditionnement physique et de l'entraînement musculaire, Service des loisirs et des sports	147 \$	129 \$	123 \$
Pilates – Sollicitez les muscles de votre tronc et tonifiez l'ensemble de votre corps. Mar. 12h – 13h; 19 sept – 5 déc (15 personnes maximum). Responsable : Jaime Haraldson	96 \$	84 \$	80 \$
Yoga – Réalisez des mouvements qui vous feront gagner en force et en souplesse. Mar. 13h – 14 h; 19 sept – 7 déc (15 personnes maximum). Responsable : Jaime Haraldson	96 \$	84 \$	80 \$
Pilates – Renforcez la musculature de votre tronc et améliorez votre posture et votre souplesse en exécutant des exercices classiques de Pilates. Apprenez des techniques de respiration efficaces et développez une musculature plus allongée et plus élancée! Mer. 16h – 17h; 20 sept – 22 nov (15 personnes maximum); aucune séance le 1^{er} nov (9 semaines). Responsable : Alida Esmail	86 \$	75 \$	72 \$
Tai-chi débutant – Initiez-vous aux mouvements et aux postures de tai-chi pour améliorer votre mieux-être physique et mental. Jeu. 12h – 13h; 21 sept – 7 déc (15 personnes maximum). Responsable : Heather MacDow	Gratuit pour les personnes âgées – nombre de places limité		
Conditionnement physique par la danse – En fin de journée, décompressez et faites le plein d'énergie en vue de votre soirée en exécutant des mouvements qui accéléreront votre rythme cardiaque. Mar. 18h15 – 19h15; 26 sept – 7 déc (15 personnes maximum); aucune séance le 19 sept. Responsable : Tanja Trost	53 \$	46 \$	44 \$
CIRCL Mobility / Pilates – Étirez les muscles sujets à tensions afin d'améliorer votre posture et votre mobilité. Jeu. 18h – 19h; 21 sept – 7 déc (15 personnes maximum); ven. 14h30 – 15h30; 22 sept – 8 déc. Responsable : Emily Martinez de Lee	96 \$/ch	84 \$/ch	80 \$/ch

Tarifs pour le grand public, les membres du personnel, du corps professoral et de l'effectif étudiant de Concordia, les personnes aînées et les personnes abonnées; durée de la session : de 9 à 12 semaines, selon le cours (taxes en sus).	Grand public	Personnes abonnées; membres du personnel; personnes aînées	Personnes étudiantes
Zumba (lun/mer) – Rehaussez votre niveau d'énergie en bougeant sur des rythmes latins. Lun. / mer. 19 h – 20 h; 18 septembre – 6 décembre (15 personnes maximum); aucune séance le 9 octobre. Responsable : Clara Abou Arraj	99 \$	86 \$	82 \$
Zumba (jeu) – Rehaussez votre niveau d'énergie en bougeant sur des rythmes latins. Jeu. 17 h – 18 h; 21 septembre – 7 décembre (15 personnes maximum); Responsable : Emily Martinez de Lee	96 \$	84 \$	80 \$
Zumba (ven) – Rehaussez votre niveau d'énergie en bougeant sur des rythmes latins. Ven. 12 h 15 – 13 h; 22 septembre – 8 décembre (15 personnes maximum). Responsable : Emily Martinez de Lee	55 \$	48 \$	35 \$
Cardiovélo – Augmentez la force de vos jambes et améliorez votre condition physique grâce à un entraînement par intervalles sur bicyclette. Jeu. 13 h 30 – 14 h 30; 21 septembre – 7 décembre; jeu. 14h30 – 15 h 30 (niveau débutant) ; ven. 13h15 -14h15; 22 septembre – 8 décembre Responsable : Emily Martinez de Lee	105 \$/ch	100 \$/ch	99 \$/ch