

# HORAIRE GROUP.X

# MONTREAL

26 JUIN AU 26 AOÛT 2018

Pour tous commentaires ou questions, contactez [info@clubmansfield.ca](mailto:info@clubmansfield.ca).

Les classes peuvent être annulées en fonction de la fréquentation.

AM

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENREDI	SAMEDI	DIMANCHE
			SPIN POWER® 6H30 - 7H15 ROBERT		SPINNING® 6H30 - 7H15 ROBERT		
METCON 7H - 7H45 GUY	MAC BODY SCULPT 7H - 8H LAURA-LYNE	METCON 7H - 7H45 GUY	TABATA 7H - 7H45 GUY	METCON 7H - 7H45 GUY	ZUMBA® 10H - 11H KYMBERLY		
		YOGA VINYASA 7H - 8H ELAINE			YOGA ASHTANGA 2 10H - 11H30 ARI	SPINNING® 10H - 11H MYRIAM	
METCON 11H30 - 12H15 GUY	HIIT 11H30 - 12H15 MYMUNA	METCON 11H30 - 12H15 YVETTE	K.BOX BOOTCAMP 11H30 - 12H15 ANH-TUE	METCON 11H30 - 12H15 GUY	TABATA 11H - 12H YVETTE	BOOTY BOOTCAMP 11H - 12H YVETTE	
PIYO® 11H30 - 12H15 MARIE-ÈVE	HOT BOOTY BALLET 11H30 - 12H30 JENNIFER	PILATES 11H30 - 12H15 MYMUNA	YOGA VINYASA 11H30 - 12H30 ANGELA	HOT BOOTY BALLET 11H30 - 12H30 JENNIFER		MORNING FLOW YOGA 11H - 12H KATIE	
SPIN POWER® 12H15 - 13H15 MYRIAM	SPIN POWER® 12H15 - 13H15 STEVE	SPINNING® 12H15 - 13H15 STEVE	SPIN POWER® 12H15 - 13H15 MYRIAM	SPINNING® 12H15 - 13H15 STEVE			
	CLUB DE COURSE 12H15 - 13H15 ANH-TUE			CLUB DE COURSE 12H15 - 13H15 FRANÇOIS			
INSANITY® 12H20 - 13H20 MARIE-ÈVE	POWER BOXE 12H20 - 13H20 DOMINIC	LEVEL UP 12H20 - 13H05 YVETTE	ROCKIN' BOTTOM 12H20 - 13H20 MYMUNA	ZUMBA® 12H30 - 13H30 ANDREA			
YOGA ASHTANGA 12H35 - 13H35 ARI	YOGA VINYASA 12H35 - 13H35 ARI	HONEY FLOW 12H20 - 13H20 ANGELA	BALLET BARRE 12H30 - 13H30 DAHLIA	YOGA ASHTANGA 12H35 - 13H35 ARI			

PM

BODYSHRED® 16H45 - 17H15 GUY	BALLET BARRE 16H45 - 17H25 DAHLIA	LEVEL UP 16H45 - 17H25 YVETTE	ZUMBA STEP® 16H45 - 17H30 LAURA-LYNE	
YOGA ASHTANGA 17H30 - 18H30 ARI	PILATES 17H30 - 18H30 MYMUNA		HOT BOOTY BALLET 17H30 - 18H30 SUAAD	ESSENTRICS 17H30 - 18H30 ALLISON
BARBELLBURN 17H30 - 18H15 MYRIAM	EPIC 17H30 - 18H30 ANH-TUE	BARBELLBURN 17H30 - 18H15 MYRIAM	ABSOLUTION 17H30 - 18H ANH-TUE	TABATA 17H30 - 18H30 YVETTE
BEAT SPIN® 17H30 - 18H15 MARA		BEAT SPIN® 17H30 - 18H15 MARA	SPIN POWER® 17H30 - 18H30 ROBERT	
ZUMBA® 18H30 - 19H30 DIEGO	STRONG BY ZUMBA® 18H30 - 19H30 KYMBERLY	BOXE CAMP 18H30 - 19H30 DOMINIC	EPIC 18H - 18H45 ANH-TUE	
HOT BOOTY BALLET 18H30 - 19H30 SUAAD	PIYO STRETCH® 18H30 - 19H30 MARIE-ÈVE	YIN YOGA 18H30 - 19H30 HANNAH	YIN YOGA 18H30 - 19H30 KATIE	
SPIN POWER® 18H30 - 19H30 MYRIAM	INTRO TO CROSSFIT 18H30 - 19H30 SCOTT	SPIN POWER® 18H30 - 19H30 MYRIAM	BOXEVENT 18H45 - 19H30 DOMINIC	

## LÉGENDE

STUDIO AIM (SPINNING)

STUDIO TRINITÉ

STUDIO AÉROBIQUE

STUDIO CROSSFIT

EXTÉRIEUR

★ NOUVEAU COURS



**MANSFIELD**  
CLUB ATHLÉTIQUE

Les heures, formats et instructeurs des cours sont sujets à changements. Pour consulter la version de l'horaire la plus à jour: [clubmansfield.ca/group-exercice](http://clubmansfield.ca/group-exercice)

**SPINNING**

Laissez-vous guider par l'instructeur pendant une promenade imaginaire de 60 minutes, où vous aurez le loisir d'ajuster l'intensité à votre guise. Les nouveaux initiés, autant que les athlètes avérés, sauront tirer profit de ce cours! Venez constater par vous-même pourquoi on raffole tant du spinning!

**BEAT SPIN**

Ce cours est toute une expérience pour votre corps! Augmentez votre puissance, améliorez votre endurance cardiovasculaire, tonifiez le haut de votre corps et travaillez votre tronc. Préparez-vous à un entraînement à haute intensité au rythme de la musique endiablée.

**K.BOX BOOTCAMP**

Venez essayer le cours d'arts martiaux du Mansfield Club Athlétique. Cet entraînement rythmé améliorera votre coordination, votre équilibre, votre force et votre flexibilité. Nul besoin d'être un combattant pour vous entraîner... comme un combattant!

**BOXE CAMP**

La combinaison parfaite de musculation, cardio et techniques de boxe qui vous garantit un entraînement intense pour tout le corps.

**METCON**

Pendant ce circuit, vous travaillez avec des cordes, des kettlebells et le poids de votre propre corps pour un entraînement métabolique complet. Attention! Vous risquez de suer abondamment, de grogner bruyamment, mais nous n'avons aucune pitié...

**BODYSHRED®**

Pas besoin de mettre plusieurs heures au gym pour y voir des résultats. Shred Express est un cours complet de 30 minutes qui combine cardio et renforcement musculaire.

**EPIC**

Ce cours combine cardio et puissance pour un entraînement sans relâche hyper demandant. EPIC intègre toutes sortes de types d'entraînements afin d'améliorer votre vitesse, agilité, puissance et force. Qui dit mieux?

**HIIT**

Une classe à haute intensité offrant une diversité d'exercices musculaires et cardiovasculaires. Tout ce qu'il faut pour suer, brûler des calories, tonifier et avoir du plaisir. Chaque cours est un nouveau défi.

**ROCKIN' BOTTOM**

Un entraînement en intervalles hautement dynamique pour raffermir les jambes, fessiers et abdos. Cette combinaison d'exercices aérobiques, pliométriques et musculaires défie les zones concernées d'une manière énergique.

**TABATA**

20 secondes d'exercice alterné avec 10 secondes de repos pour des blocs de 4 minutes. Il s'agit d'un entraînement du corps entier qui intègre l'entraînement aux poids, le cardio et l'équilibre, et utilise une multitude de matériel. Quelque chose de différent chaque semaine avec de la bonne musique pour une expérience optimiste! Fun garanti!

**INSANITY®**

Élaboré par Shaun T., cet entraînement enchaîne les intervalles de trois à cinq minutes, avec juste ce qu'il faut pour reprendre votre souffle et forcer de plus belle. Votre corps travaille à capacité maximale tout au long du cours. Êtes-vous prêt à repousser continuellement vos limites avec cet entraînement fractionné de haute intensité?

**ABSOLUTION**

Ce cours ultra ciblé renforce et tonifie vos fameux abdos!

**POWER BOXE**

Maîtrisez les coups de poing et mettez-vous dans la meilleure forme de votre vie. Nous nous occupons de tout, incluant les gants!

**BOOTY BOOTCAMP**

La formule parfaite pour vous bâtir un beau derrière. Ce cours inclut des exercices d'activation des fessiers, du cardio, de l'haltérophilie, et des isolations. Élevez votre entraînement d'un cran pour élever votre fessier!

**BARBELLBURN**

Axé sur la définition complète du corps, combinant force et endurance au rythme d'une musique urbaine, votre entraînement se fait avec les barres chargées de poids légers, moyens et parfois lourds afin d'obtenir un maximum de résultats.

**LEVEL UP**

Cette classe vous amènera au prochain niveau, que vous soyez débutant ou athlète. Découvrez ce que votre corps est capable de faire avec des drills d'endurance, de plyométrie et de musculation, pour améliorer votre forme physique et vous sentir mieux dans l'ensemble. Vous êtes sûr de monter de niveau!

**MAC BODY SCULPT**

Le Body Sculpt est un cours axé sur la sculpture complète du corps pour outils une barre et beaucoup de volonté! C'est un cours de force et d'endurance musculaire pour tous les niveaux.

**CLUB DE COURSE**

Tout le monde dehors! Nos instructeurs spécialisés vous aideront à devenir plus efficace et motivé. Réchauffement adéquat, technique et astuces de course au programme. Rendez-vous à la réception.

**ZUMBA®**

Suez au son de la musique latine, faites bouger vos hanches comme jamais, soyez prêt à brûler le plancher de danse! Faciles à suivre, ces chorégraphies vous permettront de brûler un maximum de calories.

**STRONG BY ZUMBA®**

La musique est le facteur de motivation ultime. Elle vous pousse à vous surpasser dans votre entraînement, jusqu'à la dernière mesure, et au-delà. Ayant conscience du rôle clé de la musique dans un entraînement, nous nous sommes demandé ce qui arriverait si l'on synchronisait chaque mouvement d'un entraînement haute intensité à une pulsation. C'est là qu'est venue l'idée de créer une musique pour STRONG by Zumba® pour que chaque pulsation corresponde à un mouvement.

**ZUMBA STEP**

Apprenez à mêler les mouvements de step aérobique avec le programme ludique et efficace de Zumba® dans des exercices ciblant les jambes, les fessiers et les abdominaux.

**HOT BOOTY BALLET**

Le programme dynamique de remise en forme 'Hot Booty Ballet' est basé sur des exercices de ballet, de renforcement musculaire et de résistance. Cette classe est conçue pour sculpter, étirer et tonifier votre corps tout entier. Hot Booty Ballet utilise des mini-bandes, le poids corporel et les poids légers pour effectuer de multiples petits mouvements isolés afin de sculpter et tonifier les muscles.

**BOXE VENT**

45 minutes d'entraînement de Boxe pour vous défouler et faire sortir toutes vos frustrations de la semaine!

**BALLET BARRE**

Un cours de fitness divertissant et dynamique qui met l'emphase sur les mouvements et la technique de ballet classique (pliés, relevés, glissés, etc.). Ce cours vise à tonifier le corps et à allonger la silhouette car on y travaille la coordination, la posture, l'équilibre, la flexibilité, la musicalité et la grâce de mouvement, tout en renforçant les muscles. La première section est à la barre, ensuite on fait une série d'exercices de barre au sol sur le matelas pour travailler davantage les abdominaux. On termine le cours en douceur avec un bon étirement. Venez donc nous rejoindre à la barre!

**HONEY FLOW**

Un cours à la fois savoureux et challengeant. On vous sert d'abord une heure de Hatha flow, on y ajoute par la suite un yin yoga réparateur, et l'on termine avec la cerise sur le sundae: un asana restaurateur. DÉLICIEUX. Nous savons que les yogis Montréalais ont besoin d'un yoga challengeant et restaurateur à la fois. Voici la recette parfaite! Le cours est offert pour débutants et intermédiaires.

**POWER FLOW YOGA**

Vinyasa ou le mouvement coordonné à la respiration. Cette pratique de yoga vous invite à vous mouvoir à travers une série de postures alliant le pouvoir de l'inspiration et celui de l'expiration. Retrouvez la flexibilité, l'endurance musculaire, la force et l'équilibre dignes d'un corps et d'un esprit rajeunis.

**YIN YOGA**

Le yin Yoga est un type de Yoga plus passif qui implique une variations de pauses tenues pour une durée de 3 à 5 minutes afin que les muscles se détendent et travaillent en profondeur.

**YOGA ASHTANGA**

Le yoga ashtanga est une forme dynamique de hatha. Celui-ci utilise des positions et respirations qui nous amènent dans un état méditatif en même temps d'utiliser le mouvement. À travers la pratique de ces multiples positions en passant par de nombreuses séries de yoga ashtanga, vous serez en mesure de développer force, flexibilité et équilibre. Ultiment, cette pratique aide à calmer l'esprit et ainsi aide à faire face au quotidien avec un peu plus de sérénité.

**PIYO/PIYO STRETCH**

Qui a dit que vous devez sauter, grogner, tordre et punir votre corps pour obtenir des résultats incroyables en vous entraînant? Pas avec le PiYo! Le PiYo combine la sculpture musculaire, l'affermissement de la région abdominale, les bienfaits du pilates et la force et la flexibilité du yoga. La vitesse d'exécution est augmentée pour brûler du gras et offrir un entraînement sans impact qui vous procurera un corps élancé et défini.

**YOGA VINYASA/MORNING FLOW YOGA**

Vinyasa signifie « mouvement synchronisé avec la respiration ». Ce style de yoga vous fera prendre une série de poses harmonisées avec l'inspiration et l'expiration. Vous améliorerez votre flexibilité, votre endurance musculaire et votre équilibre par les poses asana, vous ressourcerez votre corps et votre esprit.

**PILATES**

Développez les muscles profonds de votre corps grâce à des exercices conçus spécialement pour vous éviter la douleur associée aux exercices conventionnels. Augmentez la force de vos abdominaux, le contrôle de votre corps, votre flexibilité, et l'alignement de votre colonne vertébrale, pour une meilleure harmonie de votre corps et de votre esprit.

**SPIN POWER**

Spin Power est l'ultime programme d'entraînement en puissance de l'industrie. En travaillant avec les Watts comme unité de mesure de dépense d'énergie pendant votre entraînement.