

# HORAIRE GROUP.X

# MONTRÉAL

À PARTIR DU 7 JANVIER 2019

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 YANNICK		
	METCON 7H - 7H45 GUY	TEMPO 7H - 7H45 STANLEY	METCON 7H - 7H45 GUY	TEMPO 7H - 7H45 STANLEY	METCON 7H - 7H45 GUY		
			INTRO ESCALADE 7H - 9H VI/STANLEY		INTRO ESCALADE 7H - 9H VI/STANLEY	ZUMBA® 10H - 11H KYMBERLY	
			YOGA VINYASA 7H - 8H ELAINE			YOGA ASHTANGA 10H - 11H30 ARI	SPIN POWER® 10H - 11H30 MYRIAM
	METCON 11H30 - 12H15 GUY	BOOTY BOOTCAMP 11H30 - 12H30 YVETTE		BOOTY BOOTCAMP 11H30 - 12H15 GUY	METCON 11H30 - 12H15 GUY	TEMPO 11H - 11H45 STANLEY	TEMPO 11H - 11H45 STANLEY
	PIYO® 11H30 - 12H30 MARIE-ÈVE	TONE & SCULPT 11H30 - 12H30 JENNIFER	PILATES BURN 11H30 - 12H30 MYMUNA	YOGA VINYASA 11H30 - 12H30 ANGELA	HIIT 11H30 - 12H30 JENNIFER	SPIN POWER® 11H - 12H MYRIAM	MORNING FLOW YOGA 11H - 12H MÉLANIE
	SPIN POWER® 12H15 - 13H15 MYRIAM	SPIN POWER® 12H15 - 13H15 STEVE	SPINNING® 12H15 - 13H15 STEVE	SPIN POWER® 12H15 - 13H15 MYRIAM	SPINNING® 12H15 - 13H15 STEVE	BARBELLBURN 12H15 - 13H MYRIAM	
		CLUB DE COURSE 12H15 - 13H15 OLIVIER			CLUB DE COURSE 12H15 - 13H15 FRANÇOIS		
	INSANITY® 12H20 - 13H20 MARIE-ÈVE	BOXE VENT 12H30 - 13H15 DOMINIC	METCON 12H - 12H45 YVETTE	ROCKIN' BOTTOM 12H20 - 13H20 MYMUNA	CARDIO TONING 12H30 - 13H15 STANLEY		
	YOGA ASHTANGA 12H35 - 13H35 ARI	YOGA VINYASA 12H35 - 13H35 ARI	YOGA FLOW 12H30 - 13H30 ANGELA	CARDIO BARRE 12H30 - 13H15 DAHLIA	YOGA ASHTANGA 12H35 - 13H35 ARI		

PM

	ZUMBA FIT 16H45 - 17H30 LAURA-LYNE	BALLET BARRE 16H40 - 17H25 DAHLIA	ZUMBA® 16H45 - 17H30 KYMBERLY	
YOGA VINYASA 17H30 - 18H30 CATHERINE	POWER FITBALL 17H30 - 18H30 MYRIAM	YIN YOGA 17H30 - 18H30 CATHERINE	HOT BOOTY BALLET 17H30 - 18H30 SUAAD	YOGA VINYASA 17H15 - 18H15 CATHERINE
BARBELLBURN 17H30 - 18H15 MYRIAM	EPIC 17H30 - 18H30 YVETTE	BARBELLBURN 17H30 - 18H15 MYRIAM	ABSOLUTION 17H30 - 18H GUY	TABATA 17H30 - 18H30 YVETTE
BEAT SPIN® 17H30 - 18H15 MARA		BEAT SPIN® 17H30 - 18H15 MARA	SPIN POWER® 17H30 - 18H15 ROBERT	
ZUMBA® 18H30 - 19H30 DIEGO	CARDIO BOXE 18H30 - 19H30 MYRIAM	BOXE CAMP INTRO 18H30 - 19H30 DOMINIC	EPIC 18H - 18H45 GUY	
HOT BOOTY BALLET 18H30 - 19H30 MARINA	PIYO STRETCH® 18H30 - 19H30 MARIE-ÈVE	YIN VINYASA 18H30 - 19H30 CATHERINE	YOGA FLOW 18H30 - 19H30 ANGELA	
SPIN POWER® 18H30 - 19H30 MYRIAM	INTRO TO CROSSFIT 18H30 - 19H30 SCOTT	SPIN POWER® 18H30 - 19H30 MYRIAM	BOXE CAMP ADVANCE 18H45 - 19H45 DOMINIC	

## LÉGENDE

STUDIO AIM (SPINNING)

STUDIO TRINITÉ

STUDIO AÉROBIQUE

STUDIO CROSSFIT

EXTÉRIEUR

★ NOUVEAU COURS

✓ RÉSERVATION REQUISE



**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)

# COURS DE GROUPE

PLUS DE 100 COURS  
PAR SEMAINE

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

Les classes peuvent être annulées en  
fonction de la fréquentation.

## ABSOLUTION

Ce cours ultra ciblé renforce et tonifie vos fameux abdos!

## BALLET BARRE

Un cours de fitness divertissant et dynamique qui met l'accent 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!

## 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.

## 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.

## 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!

## BOXE CAMP INTRO

Une combinaison de techniques d'entraînement musculaire, de cardio et de boxe pour vous assurer un entraînement intense et complet tout en apprenant les bases de ce sport de combat. Aucune expérience requise.

## BOXE VENT

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

## 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.

## 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!

## CARDIO BOXE

Vous ne vous battez que contre vous-même. Cette classe combine le Karaté, la Boxe, le Taekwondo, le Tai Chi et les techniques de Muay Thai en un seul entraînement, vous donnant la capacité d'apprendre les compétences de base de l'autodéfense, tout en brûlant des calories et tonifiant votre corps avec une musique puissante.

## 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.

## 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?

## YOGA FLOW

Un style de yoga unique apportant paix et joie dans une pratique dynamique et active de style Vinyasa. Yoga Flow met l'accent sur la méditation, la respiration et le flux de mouvements d'une posture à l'autre. Ce cours vous permettra d'éliminer les toxines, de vous détendre et de régénérer votre énergie pour le restant de la journée.

## 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.

## 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?

## KICKBOXING

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!

## POWER FITBALL

Power Fitball vous permet de construire et de maintenir votre force essentielle. En utilisant adéquatement le fitball, vous allez engager vos muscles stabilisateurs par formation en dehors de votre centre de gravité normal par un entraînement fonctionnel innovant. Soyez prêt à tonifier le corps, améliorer la posture, l'équilibre et augmenter la coordination tout en appréciant la musique relaxante.

## 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.

## ZUMBA FIT

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

## 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.

## ENTRAÎNEMENT ULTIME

Le nom veut tout dire! Une combinaison d'intervalles cardiovasculaires, de poids et beaucoup de sueur! Vous pourrez développer votre endurance; autant musculaire, cardiovasculaire que mentale!

## 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...

## PILATES BURN

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.

## 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.

## 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!

## 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.

## 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.

## TONE & SCULPT

Préparez-vous à augmenter la chaleur avec Tone & Sculpt. Ce cours de 60 minutes est une série de mouvements trouvés dans le yoga et pilates se concentrant sur l'alignement et le renforcement des muscles pour tonifier le corps avec des poids, des planeurs et blocs de yoga. Attendez-vous à brûler des méga calories, beaucoup de plaisir et transpirer!

## BOXE CAMP ADVANCE

Une combinaison de techniques d'entraînement musculaire, de cardio et de boxe pour vous assurer un entraînement intense et complet tout en apprenant des techniques, des combinaisons et des jeux de jambes avancés. Ce cours s'adresse aux membres qui ont une connaissance des techniques de boxe.

## CARDIO BARRE

Allonger et sculpter le corps avec ce dynamique entraînement du corps complet à la barre, fait au rythme des musiques énergétiques! Ce cours de fitness basé sur la technique du ballet est également inspiré par le pilates, le yoga et l'entraînement fonctionnel pour améliorer la posture, la coordination, la grâce de mouvement, la flexibilité, l'équilibre, la force de base et tonus musculaire.

## TEMPO

Venez travailler un aspect de la musculature qui vous permettra d'être en meilleure condition physique. Le mouvement négatif des exercices vous aidera à être plus efficaces dans vos mouvements sportifs et dans ceux de tous les jours. Vous serez plus endurant et plus fort. Débutant ou expert ce cours s'adresse à vous!

## 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!

## 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. Ultimement, cette pratique aide à calmer l'esprit et ainsi aide à faire face au quotidien avec un peu plus de sérénité.

## 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.

## CARDIO TONING

Améliorez votre cardio tout en vous amusant au son de la musique! Un cours pour tous ceux qui aiment l'énergie et qui veulent se dépasser! Le cardio vous semblera beaucoup plus excitant!