



Hiver 2020

7 Jan -15 Mar

Fitness & classes spécialisés

Heure	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
1145-1230	COMBAT	CORE	VINYASA YOGA & SPINNING	BOOT CAMP	YIN YOGA
1430-1515	⚡ PREPARATION FORCE**		⚡ PREPARATION FORCE**		
1600-1700	⚡ AQUAFORME & ⚡ YOGA		⚡ AQUAFORME		⚡ AQUAFORME

Prix pour adhésion:

**Voir notre site pour bain adulte **

JOURNEE:

45 min & 1 hr Classes

\$6.50 mil mbrs/carte club

\$8.50 population civile

CARTE à 10 TROUS:

45 min classes

10/\$45 mil mbrs/carte club

10/\$60 population civile



www.cafconnection.ca/

Classes ombragées: (descriptions des classes au verso)

Adhésion gratuites pour les militaires/MDC/FNP & CRFM

Voir prix pour la journée employé

See Drop In Fees

****2 étoiles = Militaire seulement**

⚡ = Participants doivent payés pour assister à ces classes

Vous n'avez pas une carte du club?

Contactez le bureau de récréation dès aujourd'hui pour avoir les détails sur les prix et les différentes options de paiements.

VINYASA OU YIN YOGA

Au printemps, le mercredi, nous alternerons d'une semaine à l'autre entre les cours de yoga de style Yin et ceux de style Vinyasa.

YIN– Un style plus lent axé sur des étirements exécutés la plupart du temps en position assise ou couchée.

VINYASA– Un style actif qui associe les postures à la respiration, dont diverses postures (debout, en équilibre, assis et de torsion).

COMBAT FITNESS

Un exercice à grande intensité qui inclut des mouvements fonctionnels et des épreuves de force. Conçu pour vous permettre d'atteindre la condition physique et la dextérité souhaitées, tout en respectant les exigences opérationnelles. Vous ne ferez jamais deux fois le même exercice!

PRINTEMP/BOOTCAMP

Une combinaison de cardio, de force musculaire et d'étirement! Cette classe est offerte à l'extérieure si la température le permet, ou bien la classe se donnera dans le studio.

«CORE CARDIO RELAXATION» (C.C.R.)

Cette classe variée améliorera votre cardio avec le «spinning» et votre souplesse, grâce à un programme de force centrale et d'étirement! Vous augmenterez votre endurance musculaire et votre amplitude de mouvement – Vous en aurez pour votre argent!

****EVALUATION FORCE (PCPS)**

Séances d'entraînement structuré pour les besoins des membres des FAC dans le but de réussir l'évaluation FORCE, et surtout de résister aux rigueurs des opérations. Ces séances sont également connues comme étant le Programme de conditionnement physique supplémentaire (PCPS).

AQUAFORME

Une combinaison d'exercices en eau peu profonde et en eau profonde – pas de pression sur les articulations et d'excellents résultats.

NAGE EN LONGUEUR - MERCREDI/VENDREDI AM ** CONTINUE**

Ces couloirs de nage sont ajoutés à notre horaire printanier et sont couverts par les cartes de membres et les tarifs à la séance ou Gratuit pour les Membres MDN / PSP et les employés du CRFM.

