

NOUVEAUTÉ

Cours **YOGA, ENTRAÎNEMENT FONCTIONNEL** à la Base Plein Air Ste-Foy

En partenariat avec Marie-Eve Rochette de Slack School Québec, Kinésiologue et partenaire du Groupe Dorso.

- ✓ Kinésiologue accréditée par la Fédération des Kinésiologues du Québec.
- ✓ Fondatrice et propriétaire de Slack School Québec / L'École de Slackline de Québec et YogaSlackers© Teacher certifiée.
- ✓ Fit-Yoga certifiée, Yoga Alliance Canada.
- ✓ Attestation Niveau 1 en matière de promotion de l'activité physique et de santé en milieu de travail, octroyée par le Groupe Entreprises en Santé.

-PROGRAMMATION ÉTÉ 2020-

Fit 360-Plus (Fit-Yoga)

Période d'entraînement musculaire et cardio-vasculaire intensive sous forme d'intervalles à haute intensité immédiatement suivie d'une période de retour au calme constituée d'exercices de mobilité, d'étirements et de postures inspirées du hatha yoga. Un parfait mélange entre l'entraînement à haute intensité et la détente, pour une combinaison bénéfique au corps et à l'esprit.

Ouvert à tous et adapté au niveau de chacun des participants.

***Base Plein air Ste-Foy, mardis de 17h10 à 18h.

Possibilité de se joindre à la carte.

Pour info et inscription : merochette@groupedorso.ca
<https://www.gorendezvous.com/fr/GroupeDorso/>

Renforcement et Mobilité

Cours de yoga fonctionnel incluant postures, exercices et mouvements visant l'amélioration du tonus et de l'endurance musculaire, le renforcement des muscles essentiels de l'unité centrale (abdominaux-lombaires), l'accroissement de la mobilité et l'amplitude de mouvement. Ouvert à tous et adapté au niveau de chacun des participants.

***Base Plein air Ste-Foy, mardis de 11h45 à 12h35

Possibilité de se joindre à la carte.

Pour info et inscription : merochette@groupedorso.ca
<https://www.gorendezvous.com/fr/GroupeDorso/>

Yoga Athlétique

S'inspirant du Power Yoga, du Fitness et du Hatha yoga, le Yoga athlétique est un cours orienté vers le renforcement musculaire, la souplesse et l'équilibre, avec un accent important sur le renforcement du haut du corps (bras, épaules, haut du dos et ceinture abdomino-lombaire "core"). Le tout agencé pour viser un bien-être physique et mental. Ouvert à tous, cours adapté au niveau de chacun des participants.

Cours extérieurs de 50 minutes.

***Base Plein air Ste-Foy: Vendredi 12h10-12h55

Possibilité de se joindre à la carte.

Pour info et inscription : merochette@groupedorso.ca
<https://www.gorendezvous.com/fr/GroupeDorso/>

Yin Yang (Vinyasa-Yin)

Séances de yoga visant le renforcement des bases, pour développer le tonus musculaire et la souplesse. Un parfait mélange entre action et détente, inspiré du style vinyasa flow et yin yoga.

Ouvert à tous et adapté au niveau de chacun des participants. Ce cours est offert en collaboration avec Andréanne Rochette de Yogi Nomade.

Cours extérieurs de 50 minutes.

***Base Plein air Ste-Foy: Mercredi 11h10-12 ou 12h10 à 13h

Possibilité de se joindre à la carte.

Pour info et inscription : merochette@groupedorso.ca
<https://www.gorendezvous.com/fr/GroupeDorso/>

