

Essentrics - Ville de Gatineau – dans les parcs cet été

a. Parc Daniel-Johnson, secteur Hull, cours d'Essentrics :

Les lundis 3, 10, 17, 24 et 31 juillet et 7, 14, 21 et 28 août 2023 de 19 h 00 à 20 h 00;

b. Parc Moussette, secteur Hull, cours d'Essentrics :

Les mardis 4, 11, 18, et 25 juillet et le 1, 8, 15, 22 et 29 août 2023 de 18 h 00 à 19 h 00.

c. Parc des cèdre, secteur Aylmer, cours d'Essentrics :

Les mercredis 5, 12, 19 et 26 juillet et le 2, 9, 16, 23, et 30 août 2023 de 19 h 00 à 20 h 00.

d. Parc Quai Jacques-Cartier, secteur Gatineau, cours d'Essentrics :

Les jeudis 6, 13, 20 et 27 juillet et le 3, 10, 17, 24, et 31 août 2023 de 19 h 00 à 20 h 00.

Cours de mise en forme tout-en-1

Cardio, Musculation, Essentrics et Yoga

~~Prix régulier: 130 \$~~



Spécial été 2023 **80 \$ + taxes**

Dates: 4 juillet au 24 août 2023 (8 semaines)

Inscriptions : Maintenant :

Voici le lien :

<https://app.eventnroll.com/fr/billetterie/achat-de-billet/1962/8513>

Quand : Mardi, mercredi et jeudi de 9h30 à 11h30

Où : FADOQ OUTAOUAIS

811-D Bd Saint-René O, Gatineau, QC ...J8T 0C3

Téléphone: 819 777.5774

Prérequis : Être membre de la FADOQ et avoir plus de 50 ans.

Coûts : 30 \$ 1 an, 50 \$ 2 ans

Note : Tout nouveau membre aura son nom ajouté à l'un des 3 tirages d'un ensemble de Yoga (Tapis, courroie, bloc etc.)

Professeurs : Marie-Josée Normand et Roger Lavallée

Danse – Cardio

Échauffement suivi de chorégraphies de danse alternant entre exercices cardiovasculaires et mouvements dynamiques sur des rythmes latino.

Musculation

Renforcement musculaire: bras, jambes, dos contre résistance avec des poids (altères), bandes élastiques, mini ballon de pilates. Exercices sur chaise.

Essentrics

Les mouvements fluides et continus du programme Essentrics combinant des

étirements dynamiques et du renforcement musculaire afin d'améliorer la force et la flexibilité du corps.

Yoga Flow

Ensembles de postures qui s'enchaînent de force, stabilité, d'équilibre et de postures inversées. Étirements avec un bloc et une courroie de yoga.

Relaxation

Temps de récupération et de détente.

Équipements requis :

Espadrille, Tapis de Yoga, courroie, bande élastique, petit bloc, bouteille d'eau et serviette

Note : Apportez-vous une collation si vous voulez pour la pause. Apportez-vous une paire d'espadrille autre que ceux que vous portez à l'extérieur.