

Cours avec Natacha Poudrier

Étirements

Exercices alternés debout et sur chaise seulement, idéal pour une remise en forme ou après une longue période sans exercice. Ce cours permet d'améliorer flexibilité, force et équilibre. Excellent lorsqu'il est combiné à un cours plus soutenu pendant la semaine.

Matériel nécessaire pour les participants : Le participant devra avoir des chaussettes antidérapantes ou des souliers de course, une serviette et de l'eau

Pilates / Stretching

La méthode Pilates propose une série d'exercices sollicitant les muscles profonds qui interviennent dans l'équilibre du corps et le maintien de la colonne vertébrale; il s'agit d'un équilibre entre la force et la souplesse. Ces exercices favorisent une meilleure posture, ils améliorent la forme physique et permettent d'éliminer certaines tensions musculaires. Combinés au stretching, ils forment un combo idéal pour votre santé mentale et physique !

Matériel nécessaire pour les participants : Le participant devra avoir des chaussettes antidérapantes, une serviette et de l'eau

Danse en ligne (tous les niveaux)

La danse sociale en ligne est une pratique courante au Québec depuis les années 1960, qui consiste à danser sur des rythmes de : rock, rumba, charleston, mambo, valse, tango, slow, cha-cha-cha, reggae, foxtrot, disco, samba, merengue, cumbia, fox trot sur des chorégraphies précises, en ligne et sans partenaire. (Source : Wikipédia)

Matériel nécessaire pour les participants : Le participant devra avoir des souliers de danse qui tiennent bien la cheville, une serviette et de l'eau

Initiation à la danse en ligne

Ce cours s'adresse aux personnes qui n'ont jamais pratiqué la danse en ligne et qui souhaite la découvrir. Ce niveau sert à se familiariser avec le vocabulaire de la danse en ligne, à apprendre les bases techniques des pas simples, à découvrir quelques styles de musique et à évoluer en douceur vers le cours débutant. Il sert également à prendre de bonnes habitudes et adopter les bonnes positions. Les danses apprises sont très simples et les difficultés évoluent au fil des niveaux.

Espagnol Intermédiaire

Venez apprendre les bases de l'espagnol tout en vous amusant.

Une façon efficace de se préparer à voyager ou tout simplement d'apprendre une nouvelle langue ou de réviser des bases apprises il y a longtemps. (Pour suivre ce cours, vous devez connaître les verbes au présent)

Matériel nécessaire pour les participants : Un cartable à anneaux et un crayon

Cours avec Natacha Poudrier

Zumba Gold

Les cours sont basés sur des chorégraphies Zumba gold faciles à suivre qui vous permettent de développer votre équilibre et votre coordination et de pratiquer une gamme de mouvements de danse. Vous viendrez pour faire de l'exercice, vous repartirez revitalisés et en pleine forme. Votre cours porte sur les éléments de la remise en forme : les exercices cardio-vasculaires, la flexibilité, l'équilibre et la mémoire ! Le tout sur de la musique rythmée. (Source : Zumba © et Natacha Poudrier)

Matériel nécessaire pour les participants : Le participant devra avoir des souliers de course, une serviette et de l'eau

Cardio boxe

Son concept de base est assez simple : il intègre des mouvements inspirés de la boxe et de différents arts martiaux, ce qui assure un entraînement cardiomusculaire d'une efficacité surprenante! Les séquences sont simples, mais intenses. Le tout s'effectue sur une musique rythmée et très entraînante.

Matériel nécessaire pour les participants : Le participant devra avoir des souliers de course, une serviette et de l'eau

Mise en forme (sans routine)

Variété d'exercices cardio-vasculaires à intervalles (debout et chaise) qui sollicitent les muscles de tout le corps, sans saut, facile à suivre et rempli de bonne humeur. (Nous utilisons des ballons des élastiques et des poids que nous mettons à votre disposition)

Matériel nécessaire pour les participants : Le participant devra avoir des souliers de course, une serviette et de l'eau

Méditation

Dans cet atelier, le concept de la méditation et la manière de la pratiquer seront abordés. Vous désirez expérimenter la méditation ? Soyez bienvenus. La méditation pleine conscience, est l'entrée vers votre espace intérieur et une voie privilégiée sur le chemin de la transformation personnelle. Parmi ses nombreux bienfaits, elle permet de concentrer et de canaliser nos énergies, d'atteindre la stabilité émotionnelle et la clarté d'esprit pour faire face aux aléas de la vie et traverser les épreuves. Source de sagesse profonde, elle aide à cultiver la présence à soi et aux autres. Au cours des rencontres, vous apprendrez les bases de la méditation, tout en étant en mesure d'apprécier les effets de la pratique dans votre vie.

Matériel nécessaire pour les participants : Le participant devra avoir des chaussettes antidérapantes une petite couverture et de l'eau

Inscription

L'inscription aux cours de la session Automne 2023
se fera lors des portes ouvertes d'ACHIM le
7 septembre 2023

Tous peuvent s'inscrire lors de cette journée.

Les membres demeurent prioritaires.

Cela signifie que dans le cas où un cours serait au maximum de sa capacité, les personnes qui étaient membres avant la journée des inscriptions seront assurées d'obtenir une place avant les autres, et ce malgré l'ordre d'inscription.

Merci d'apporter votre carte de membre valide lors de cette journée.

Afin d'être à l'affut de possibles changements et de nos événements

aimez notre page Facebook :

ACHIM communautaire



Ou

visitez notre site internet :

Achim.ca