



Groupe Physi-K

DESCRIPTION DES COURS DE GROUPE S E M I - P R I V É

TRX

Ce cours vous permettra d'augmenter la force et l'endurance musculaire de tout le corps. Le TRX a la propriété de toujours travailler la stabilité articulaire (genoux, chevilles et épaules), sans oublier le niveau lombaire et abdominal. Pour un travail en qualité, ce cours vous conviendra. Groupe de 4 à 8 personnes maximum afin de s'assurer de la qualité des mouvements. Pour tous les niveaux: débutant, intermédiaire et avancé). Cours à l'extérieur au printemps.

Combo Physi-K (débutant à intermédiaire)

Entraînement combinant des exercices cardiovasculaires et musculaires. Formule en station, chacun y va à son rythme. Pour une remise en forme, perte de poids ou après une blessure musculo-squelettique ce cours vous conviendra. Groupe de 4 à 8 personnes maximum afin de s'assurer de la qualité des mouvements. Cours à l'extérieur au printemps.

Physi-K Extrême (intermédiaire à avancé)

Entraînement en endurance/force musculaire tout en travaillant au niveau cardiovasculaire. Ce cours vous permettra de vous dépasser et de sortir de votre zone de confort, tout en étant sécuritaire. Groupe de 4 à 8 personnes maximum afin de s'assurer de la qualité des mouvements. Cours à l'extérieur au printemps.

Escaliers

Ce cours vous permettra d'augmenter votre endurance cardiovasculaire et musculaire, surtout au niveau des jambes. Le cours consiste à monter/descendre des escaliers de plusieurs façon entrecoupé de jogging. Chacun va à son rythme. Excellent pour tous les joggeurs. L'énergie de groupe vous permettra de vous dépasser davantage. Cours à l'extérieur!

Pilates Postnatal

Les muscles abdominaux se relâchent durant la grossesse, mais sachez qu'il est bien possible de les remuscler à la base. En PILATES, il existe des mouvements très doux, fondés sur la respiration, pour reprendre conscience de son corps et commencer à les tonifier en douceur.

Dans le cours de Pilates, les exercices sont adaptés à toutes les participantes. Et oui, bébé est la bienvenue pour les nouvelles mamans !

Un tel cours favorise le lien parent-enfant et est une belle occasion de socialiser, tant pour les mamans que pour les bébés.

Maman-poussette

Ce cours est offert aux mamans qui veulent retrouver leur bonne condition physique en compagnie de leur bébé. La formule consiste en un trajet ponctué d'exercices demandant un effort cardiovasculaire et musculaire. Le cours se termine par des exercices de renforcement qui cible les abdominaux profonds ainsi que des exercices d'étirements.

Ce cours se donne au parc Laviolette. En cas de pluie, le cours sera donné à l'intérieur dans les locaux de Groupe Physi-K à Trois-Rivières.

DESCRIPTIONS GROUPES DE COURSE offerts

1 km

Avoir comme objectif de courir 1 km
Aucun préalable

3 km

Avoir comme objectif de courir 3 km
Préalable : courir 5 minutes en continu

5 km

Avoir comme objectif de courir 5 km
Préalable : être capable, avant le début du cours, de courir 10 minutes sans pause

8 km

Avoir comme objectif de courir 8 km
Préalable : courir 15 minutes en continu

10 km

Avoir comme objectif de courir 10 km
Préalable : être capable, avant le début du cours, de courir 30 minutes sans pause

15 km

Avoir comme objectif de courir 15 km
Préalable : être capable, avant le début du cours, de courir 50 minutes sans pause

21 km

Avoir comme objectif de courir 21 km
Préalable : être capable, avant le début du cours, de courir 1 heure sans pause
***** Durée : 1 h à 2 h



Intervalle course à pied

Pour ceux voulant améliorer leur technique de course et leur endurance de façon progressive. Des intervalles de course et de marche seront planifiés à chaque semaine, entrecoupés de quelques exercices musculaires spécifiques à la course à pied. Nous offrons deux niveaux :

Débutant

Préalable : aucun préalable

Intermédiaire

Préalable : courir 10 minutes en continu

