

Ateliers, évènements et portes ouvertes – Été 2010

Atelier - Mieux vivre sa vie.

Description : Atelier qui comporte des exercices de connaissance de soi, un peu de postures de yoga, de la méditation, de la relaxation et des techniques de respiration, qui vous donneront des outils inestimables et des pistes de solutions afin de découvrir votre vraie nature et ainsi vous aider à amorcer votre transformation. Un processus de transformation est un voyage ardu à faire mais qui n'est pas obligé d'être voyagé seul. Le plus beau cadeau que l'on peut se faire.

Quand : Samedi 3 juillet de 10h00 à 15h00.

Qui : Ouvert à tous sur **réservation seulement. Places limitées.**

Tarifs :

Inscription avant le 4 juin : 44\$ plus taxes (payable dans les 10 jours suivant l'inscription).

Inscription après le 4 juin : 53\$ plus taxes (payable dans les 10 jours suivant l'inscription).

Lieu : À notre studio au 561 Leclerc à Repentigny.

Instructeur : Suzie

Atelier - Nutrition 101 et perte de poids.

Description : Cet atelier, d'une durée de 3 heures, vous aidera à mieux comprendre les bases de la nutrition et à faire des meilleurs choix. Cet atelier couvre les sujets suivants :

- Le métabolisme de base.
- Le nombre de calories que l'on doit consommer par jour.
- Les macros nutriments.
- Les glucides: sucres raffinés versus sucres complexes, l'index glycémique.
- Les lipides: faire la distinction entre les bons gras, les mauvais gras et cholestérol.
- Les fibres, l'eau et le sodium.
- Une bonne disposition des repas dans la journée.
- Quoi manger avant et après l'entraînement.

Quand : Dimanche 4 juillet 9h00 à 12h00

Tarifs :

Inscription avant le 4 juin : 27\$ plus taxes (payable dans les 10 jours suivant l'inscription).

Inscription après le 4 juin : 44\$ plus taxes (payable dans les 10 jours suivant l'inscription).

Qui : Ouvert à tous et sur **réservation seulement. Places limitées.**

Lieu : À notre studio 561 rue Leclerc à Repentigny.

Instructeur : Suzie

Date limite : 30 juin (place réservée lors du paiement seulement)

Notes : Les membres inscrits à cet atelier doivent apporter un produit qu'ils pensent être bon et un autre mauvais pour la santé.



Atelier - Nutrition optimale - **Sculptez votre corps**

Description : Cet atelier d'une durée de 3 heures sur la nutrition optimale vous donnera des outils pour obtenir des résultats rapides et sains. Dans cet atelier nous aborderons plus en détails le rôle des protéines dans le sculptage du corps, l'importance de la masse musculaire, le rôle des différentes hormones dans votre corps et comment les régulariser. De plus, nous verrons en détails certains suppléments et quelques notions d'entraînements. Vous repartirez avec pleins de motivation, d'idées et de recettes.

Quand : Dimanche 4 juillet de 13h00 à 16h00

Qui : Ouvert à tous sur **réservation seulement. Places limitées.**

Tarifs :

Inscription avant le 4 juin : 44\$ plus taxes (payable dans les 10 jours suivant l'inscription).

Inscription après le 4 juin : 70\$ plus taxes (payable dans les 10 jours suivant l'inscription).

Lieu : À notre studio 561 rue Leclerc à Repentigny

Instructeur : Suzie

Date limite : 30 juin (place réservée lors du paiement seulement)

Atelier - Respiration 101! **Nouveau!**

Description : Atelier visant à expérimenter différents types de respiration (prayanamas). Chez la majorité des gens la respiration est inadéquate et pourtant seulement la respiration nous permet de passer consciemment du système sympathique (survie) au système parasympathique (détente). Cet atelier permet à ceux qui s'entraînent d'avoir une meilleure respiration et ainsi maximiser leur entraînement. Ce qui peut augmenter votre performance de plus de 30%. Avec la maîtrise de la respiration ceux qui pratiquent le yoga arriveront à une plus grande détente et évacueront leur stress plus efficacement. La respiration étant la clé du bien-être, donnez-vous les outils nécessaires pour maximiser votre pratique ainsi que votre journée.

Quand : Samedi 10 juillet de 9h00 à 10h30

Qui : Ouvert à tous sur **réservation seulement. Places limitées.**

Tarifs :

Inscription avant le 4 juin : 18\$ plus taxes (payable dans les 10 jours suivant l'inscription).

Inscription après le 4 juin : 27\$ plus taxes (payable dans les 10 jours suivant l'inscription).

Lieu : Parc de l'île Lebel (en cas de pluie l'atelier aura à notre studio au 561 rue Leclerc à Repentigny)

Instructeur : Marjolaine

Date limite : 5 juillet (place réservée lors du paiement seulement).

Matériel requis : Tapis de yoga ou couverture.





Atelier - Salutations au Soleil. Nouveau!

Description : Cet atelier se déroulant tôt le matin vous fera vivre les bienfaits de la pratique de diverses salutations au soleil. Cette série d'enchaînements active la circulation sanguine et fait bouger toutes nos articulations. Venez faire le plein d'énergie et de confiance pour votre journée. L'essayer c'est l'adopter.

Quand : Samedi 7 août de 7h30 à 8h30

Qui : Ouvert à tous sur **réservation seulement. Places limitées.**

Tarifs :

Inscription avant le 4 juin : 18\$ plus taxes (payable dans les 10 jours suivant l'inscription).

Inscription après le 4 juin : 27\$ plus taxes (payable dans les 10 jours suivant l'inscription).

Lieu : Parc de l'île Lebel (en cas de pluie l'atelier aura à notre studio au 561 rue Leclerc à Repentigny)

Instructeur : Christiane

Date limite : 2 août (place réservée lors du paiement seulement)

Matériel requis : Tapis de yoga (location 2\$)

**CARDIO
TONIX**
Complice de votre vie active!



Atelier - Yoga massage Maman-Bébé.

Description: Cet atelier propose une approche en douceur de la pratique du yoga et des mouvements de massage pour bébé dans le plus grand respect de ces besoins.

Une partie est consacrée à des postures de yoga pour la maman et pour le bébé. Mouvements qui aide le bébé à dormir plus longtemps, à mieux digérer et à se renforcer.

Le second volet est celui du toucher ou vous apprendrez un enchaînement de base de massage pour votre bébé.

Tout comme le yoga, le massage nous permet d'entrer en relation avec notre enfant et de communiquer dans un langage de douceur. Finalement, cet atelier stimule, fortifie et régularise les systèmes, circulatoire, respiratoire, gastro-intestinal, immunitaire et nerveux du bébé et vous donne des outils à partager avec lui

Quand : Samedi 8 août de 10h00 à 11h30

Tarifs :

Inscription avant le 4 juin : 18\$ plus taxes (payable dans les 10 jours suivant l'inscription).

Inscription après le 4 juin : 27\$ plus taxes (payable dans les 10 jours suivant l'inscription).

Qui : Ouvert à toutes les mamans ou papas et aux bébés de 1 mois à 9 mois environ.

Lieu : À notre studio au 561 Leclerc à Repentigny.

Intervenant : Dyna Lavoie, professeuse de yoga, massothérapeute et réflexologue.

Matériel requis : Une couverture pour bébé, de l'huile de massage de pépin de raisins et un tapis de yoga. (Location 2\$)



Atelier - Yoga détente. **Nouveau!**

Description : Atelier de yoga nécessitant peu d'effort physique. Postures tenues quelques minutes et réalisées en partie avec des gros coussins et des blocs pour plus détente. Le tout suivi d'une période de relaxation. Cet atelier permet une relaxation profonde et nous amène à lâcher prise. Retrouvez votre énergie par la détente.

Quand : Vendredi 20 août de 19h00 à 20h30

Qui : Ouvert à tous sur **réservation seulement. Places limitées.**

Tarifs :

Inscription avant le 4 juin : 18\$ plus taxes (payable dans les 10 jours suivant l'inscription).

Inscription après le 4 juin: 27\$ plus taxes (payable dans les 10 jours suivant l'inscription).

Lieu : À notre studio au 561 Leclerc à Repentigny.

Instructeur : Dyna

Soirée Bougeotte

Description : Confiez-nous vos enfants et profitez de ce moment pour prendre du temps pour vous. De leur côté, vos enfants auront la bougeotte : animation, sports, jeux éducatifs, yoga pour enfants... beaucoup de plaisir et d'outils pour eux au menu.

Quand : Samedi 10 juillet de 18h00 à 22h00

Qui : Enfants de 4 ans et plus sur **réservation seulement. Places limitées.**

Tarifs : 27\$ plus taxes (payable dans les 10 jours suivant l'inscription)

Lieu : À notre studio au 561 Leclerc à Repentigny.

Instructeur : Suzie, maman de deux jeunes enfants, certifiée en diététique sportive, entraîneur privé et professeur de yoga.



Atelier Yoga Parent-Enfant



Description : Atelier permettant aux parents et aux enfants de découvrir l'univers du yoga dans une ambiance de plaisir. Offrez-vous du temps de qualité ensemble et vous repartirez avec des outils pratiques à appliquer dans la vie de tous les jours.

Quand : Dimanche 1^{er} août 9h30 à 10h30

Qui : Ouvert à tous sur **réservation seulement. Places limitées.**

Tarifs :

Inscription avant le 4 juin : 18\$ plus taxes (payable dans les 10 jours suivant l'inscription).

Inscription après le 4 juin : 27\$ plus taxes (payable dans les 10 jours suivant l'inscription).

Lieu : À notre studio au 561 Leclerc à Repentigny.

Instructeur : Dyna

Matériel requis : Tapis de yoga (Location tapis 2\$)

Activités à faire en famille cet été

Cet été, Cardio Tonix participe à plusieurs événements dans nos différents parcs. Des cours d'essais seront à l'horaire et vous pourrez venir voir nos instructeurs à notre kiosque ou sur la scène. Profitez-en pour faire de belles sorties en famille:

- **Animation de foule** lors de la **Vélo Virée**, le 24 juin 2009 au Parc de l'Île Lebel.
- **St Jean-Baptiste**, le 24 juin 2009 au Parc de l'Île Lebel.
- **Animation de foule** pour la pratique publique de l'équipe de soccer de Montréal **l'Impact** à l'école l'horizon de 17h00 à 20h30, le 26 juillet



**CARDIO
TONIX**
Complice de votre vie active!



Portes Ouvertes Cours d'essai gratuit

Venez essayer nos cours tous aussi fantastiques les uns que les autres que nous offrons à notre studio. Combinez dans la même journée les bienfaits d'un cours d'aérobic suivi d'un cours de yoga. Profitez-en pour amener vos enfants dans nos cours parent-enfant, et bougeotte.

À mettre cette date à votre agenda dès maintenant !

Quand : Samedi le 11 et dimanche le 12 septembre

Qui : Ouvert à tous sur **réservation seulement. Places limitées.**

Tarifs : Essais gratuits, tirages et prix spéciaux lors de la journée.

Lieu : À notre studio au 561 Leclerc à Repentigny.



Vous avez des suggestions d'ateliers, appelez-nous !

**CARDIO
TONIX**
Complice de votre vie active!

