

**Ateliers, cours d'essai et évènements– Hiver 2010**  
**Nouvelle adresse dès janvier au 561 rue Leclerc à Repentigny**

**Nouveau ! – Défi Ultime Plein Air – Nouvelles dates**



**Description :** Ateliers d'entraînement par intervalles sous forme de circuits où les participants travailleront leur agilité, coordination, réflexes, endurance et force musculaire sous forme de course à relais, drill sportive, exercice à charge du corps, course à obstacle et bien plus. NB` : Le cours est adapté et modifié selon les saisons. Les participants seront appelés à dépasser leurs limites et pourrons transposer leur sentiment d'accomplissement dans leur vie de tous les jours. Sueur, essoufflement, plaisir et fierté seront au rendez-vous !

**Quand :** Dimanche 7 février de 10h30 à 11h30  
Dimanche 28 février de 10h30 à 11h30  
Dimanche 7 mars de 10h30 à 11h30

**Qui :** Ouvert aux participant n'ayant aucune blessure seulement.

**Tarifs :**

**Inscription après le 11 décembre :** 60\$ taxes incluses par personne pour les 3 rencontres ou 25 \$ par rencontre (payable dans les 10 jours suivant l'inscription).

**Lieu :** Au parc Régional de l'Île lebel à Repentigny.

**Instructeur :** Nathalie Monette

**Atelier nutrition 101**

**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.
- Les macros nutriments.
- Les lipides: faire la distinction entre les bons gras, les mauvais gras et cholestérol.
- Une bonne disposition des repas dans la journée.
- Quoi manger avant et après l'entraînement.
- Des exemples de menus ou recettes simples.

**Quand :** Lundi 8 février 2010 – 19h00 à 22h00

**Sur réservation seulement.**

**Tarifs :**

**Inscription après le 11 décembre :** 50\$ taxes incluses (payable dans les 10 jours suivant l'inscription)

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

**Lieu :** À notre studio 561 Leclerc à Repentigny.

**Instructeur :** Suzie

### **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 :** Vendredi le 19 février de 19h00 à 22h00

**Sur réservation seulement.**

**Tarifs :**

**Inscription après le 11 décembre :** 79\$ taxes incluses (payable dans les 10 jours suivant l'inscription)

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

**Lieu :** À notre studio 561 Leclerc à Repentigny.

**Instructeur :** Suzie

### **La Biosignature- Consultation en perte de poids**

La BioSignature est un concept révolutionnaire qui a été développé par le célèbre entraîneur Olympique Charles Poliquin. Sa théorie est basée sur l'hypothèse que le gras est distribué dans le corps selon le profil hormonal de la personne; insuline, cortisol, hormones thyroïdiennes, l'hormone de croissance, des androgènes et des œstrogènes. Lors de la première rencontre, une analyse précise du pourcentage de gras et du profil hormonal sera réalisé à l'aide des plis adipeux de 12 sites. En connaissant le profil hormonal d'une personne il est possible de localiser la perte de poids et d'accélérer l'arrivée des résultats.

Par la suite, en rencontre individuelle, des recommandations alimentaires seront donnés et adaptés au besoin du client à chaque rendez-vous.

**Quand :**

**Rencontres individuelles sur rendez-vous seulement.**

- **Forfait Biosignature et un programme de musculation : 447.00 \$ + taxes**  
(2 rencontres pour le programme de musculation en plus des 5 heures de consultation en Biosignature)
- **Forfait Biosignature seulement : 367.00\$ + taxes**  
(5 heures de consultation de Biosignature )

**Qui :** Ouvert à tous et sur **rendez-vous seulement. Places limitées**

**Lieu :** À notre studio au 561 Leclerc à Repentigny.

**Instructeur :** Suzie, certifiée en Biosignature, diététicienne sportive et entraîneur privé.

### **Ateliers yoga massage bébé- Nouveau !**

**Description:** L'atelier yoga massage bébé comporte 4 rencontres réparties sur 8 semaines. 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. Ces rencontres sont divisés en trois sections.

Une partie est consacrée à des postures de yoga pour la maman afin de retrouver le bien-être corporel suite à l'accouchement.

La seconde partie propose des mouvements simples de yoga pour le bébé afin d'aider votre enfant à dormir plus longtemps, à mieux digérer et à se renforcer.

La troisième partie elle celle 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 toute sa vie.

**Quand : (4 rencontres)**

- Mercredi 27 janvier de 13h30 à 14h30
- Mercredi 10 février de 13h30 à 14h30
- Mercredi 24 février de 13h30 à 14h30
- Mercredi 10 mars de 13h30 à 14h30

**Tarifs :**

**Inscription avant le 11 décembre: 60\$ taxes incluses pour les 4 rencontres** (payable dans les 10 jours suivant l'inscription).

**Inscription après le 11 décembre: 70\$ taxes incluses pour les 4 rencontres** (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, professeur de yoga, massothérapeute et reflexologue.

**Matériel requis :** Une couverture pour bébé, de l'huile de massage de pépin de raisins et un tapis de yoga.

### **Atelier de réflexologie du pied**

**Description :** Cet atelier de 3 heures en réflexologie du pied est donné par une massothérapeute aussi certifiée en réflexologie. La réflexologie est une thérapie énergétique qui a pour principe de base, l'existence de zones réflexes réparties dans les mains et les pieds. Chacune de ces zones correspond à des parties, des organes, ainsi qu'à des glandes spécifiques. Par exemple, les pieds présentent 70 000 terminaisons nerveuses qui peuvent être stimulées pour ainsi permettre à un organe particulier de mieux remplir sa fonction.

Cet atelier de base est parfait pour la pratique personnelle et elle comporte une partie théorique et pratique.

**Quand :** Samedi 6 mars de 9h00 à 12h00

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

**Intervenant :** Dyna Lavoie, professeur de yoga, massothérapeute et reflexologue.

**Tarifs :**

**Inscription avant le 11 décembre :** 40\$ taxes incluses (payable dans les 10 jours suivant l'inscription).

**Après le 11 décembre :** 50\$ taxes incluses (payable dans les 10 jours suivant l'inscription).

**Lieu :** À notre studio au 561 Leclerc à Repentigny.

### **Ateliers - Mieux vivre sa vie - Nouveau !**

**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 :** Vendredi 12 février de 19h00 à 22h00.

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

**Tarifs :**

**Inscription avant le 11 décembre :** 50\$ taxes incluses (payable dans les 10 jours suivant l'inscription).

**Inscription après le 11 décembre :** 60\$ taxes incluses (payable dans les 10 jours suivant l'inscription).

**Lieu :** À notre studio au 561 Leclerc à Repentigny.

**Instructeur :** Suzie

### **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 :** Vendredi le 29 janvier de 18h30 à 22h00

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

**Tarifs :** 30\$ taxes incluses (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.

**Vous avez des suggestions d'ateliers, appelez-nous au 450-585-1188 !**

**Mis à jour le 25 janvier 2010**