

## DESCRIPTION DES COURS RÉGULIERS

### 1. Entraînement physique fonctionnel

Ce cours s'adresse aux gens recherchant un entraînement physique complet qui sollicitent les muscles de la tête aux pieds. Ce cours est axé sur la compréhension du mouvement, propose différentes méthodes d'entraînement et permet d'améliorer plusieurs déterminants de la condition physique tels que la capacité cardiorespiratoire, la force et l'endurance musculaires, la flexibilité et la capacité de relâchement et de relaxation.

#### Contenu

- Échauffement général
- Exercices musculaires et cardiovasculaires exécutés avec ou sans accessoires
- Étirements

**Prérequis :** Aisance avec le changement positionnel debout - assis - couché.

### 2 . Souplesse et équilibre

Ce cours s'adresse aux gens qui souhaitent améliorer leur équilibre et expérimenter des étirements qu'ils pourront reproduire quotidiennement. Il est accessible à tous, même à ceux et celles qui ont des troubles musculo-squelettiques. Les exercices sont proposés pour améliorer la souplesse, la posture, la mobilité et l'équilibre.

#### Contenu

- Étirements pour améliorer la souplesse
- Exercices de mobilité de base
- Exercices d'équilibre
- Travail de la posture

**Prérequis :** Aucun