

CENTRE DE CONDITIONNEMENT PHYSIQUE ET DE SPORTS DE LA FLOTTE

HORAIRE DES CLASSES

	LUNDI	MARDI	MERC	JEUDI	VENDREDI
0730-0830	« FLEET STRENGTH »	« FLEET CONDITIONING »	« FLEET STRENGTH »	« FLEET CONDITIONING »	**CADENCE HITT/ CYCLE
0830-0930	SPTP (FORCE Prep)	SPTP (FORCE Prep)	SPTP (FORCE Prep)	SPTP (FORCE Prep)	*SPTP (FORCE Prep)
1200-1300	YOGA VINYASA FLOW		YOGA VINYASA FLOW		YOGA FLOW PROFOND
	« FLEET STRENGTH »	« FLEET CONDITIONING »	« FLEET STRENGTH »	« FLEET CONDITIONING »	

*Une session de familiarisation du test Force est menée deux fois par mois, le deuxième et dernier vendredi de chaque mois.

**Cadence HITT est proposé tous les vendredis, sauf le dernier vendredi du mois où Cadence Cycle est proposé. Veuillez noter que cet horaire est susceptible d'être modifié. Cadence Cycle peut être proposé à différents moments du mois.

SPTP (FORCE PREP)

Les participants volontaires sont tenus de faire une admission

Un programme d’une période de 12 semaines qui se concentre sur la préparation de l’évaluation FORCE en décomposant les quatre tâches en mouvements de base. Les participants remarqueront l’accent mis sur le cardio et la force pour compléter leurs performances dans les courses de 20 mètres et la traînée de sacs de sable.

Bien que conçu à l’origine et obligatoire pour les membres qui ont échoué leur test d’évaluation FORCE, ce cours peut vous convenir si vous avez échoué dans le passé, n’êtes pas familier avec le test FORCE ou cherchez simplement à renforcer votre confiance dans ce domaine.

YOGA VINYASA FLOW

Vinyasa signifie respirer librement. Ce cours augmentera votre fréquence cardiaque, développera votre force et votre équilibre tout en dynamisant votre corps grâce à des poses séquencées. Le flux Vinyasa est proposé pour tous les niveaux de forme physique avec des modifications fournies. Tapis et accessoires sont fournis.

YOGA FLOW PROFOND

Un flux de vinyasa ralenti. Concentrez-vous sur la flexibilité et la santé des articulations tout en effectuant des poses de yoga familières. Connectez-vous à votre respiration tout en maintenant les étirements et apprenez à écouter ce dont votre corps a besoin. Tapis et accessoires sont fournis.

« FLEET CONDITIONING »

Abandonnez la salle de cardio et améliorez votre forme cardiovasculaire dans cette classe de conditionnement qui utilise le cardio, l’entraînement par intervalles d’intensité modérées à élevées, les circuits et les portés. Créez une semaine d’entraînement équilibrée en combinant ce cours avec « Fleet Strength ».

« FLEET STRENGTH »

Un cours axé sur la force et la puissance basé sur la variation planifiée, les sept modèles de mouvements fonctionnels (poussée, traction, squat, fente, charnière, rotation et démarche), la répartition des techniques et la progression des compétences. L’accent est mis sur la bonne forme et la sécurité de levage pour renforcer la confiance en haltérophilie.

Pour des résultats équilibrés, il est recommandé aux participants de compléter leur semaine d’entraînement avec « Fleet Conditioning ».

CADENCE HITT

Des mouvements rythmés associés à un entraînement complet du corps pour une séance rapide et intense. Chaque intervalle suit un rythme à 8 temps, ce qui permet au groupe de bouger en équipe avec précision. Cette séance de 45 minutes développe l’endurance, l’agilité et le contrôle, à l’aide de la résistance du poids du corps, de bandes élastiques et d’haltères légers. Complétez votre entraînement de musculation et de conditionnement physique par une séance intense et complète pour commencer le week-end en beauté !

*Cours proposé chaque semaine, sauf le dernier vendredi du mois.

CADENCE CYCLE

Un cours de cyclisme en salle rythmé qui met à l’épreuve votre endurance, votre puissance et votre concentration. Vous alternez entre des montées, des sprints et des intervalles de récupération active. Ce cours de 45 minutes fait travailler le bas du corps et développe la force, l’endurance et la résilience.

*Cours proposé le dernier vendredi du mois.