Programmation

# SABLON

*Fit*



Centre du Sablon

Programmation

# SABLON Fit

## INFORMATIONS - SALLE DE MUSCULATION

**Heures d'ouvertures:**

Lundi au vendredi: 6h30 à 22h00

Samedi et dimanche: 8h00 à 18h00

| TARIFS – SABLON-FIT | | |
|---|---|---|
| **DURÉE DE L'ABONNEMENT** | **PRIX** | **PRIX PAR MOIS** |
| 1 MOIS | 50,00 $ +tx | 50,00$ + tx |
| 3 MOIS* | 135,00$ +tx | 45,00$ + tx |
| 6 MOIS* | 270,00$ +tx | 45,00$ + tx |
| 12 MOIS* | 480,00$ + tx | 40,00$ + tx |
| SPÉCIAL AÎNÉS (12 MOIS)* | 420,00$ + tx | 35,00$ + tx |

*AVEC CET ABONNEMENT, VOUS BÉNÉFICIEZ D'UN ACCÈS AU SAUNA SEC AINSI QU'AUX BAINS LIBRES GRATUITEMENT.

| AUTRES OPTIONS | | |
|---|---|---|
| **OPTIONS D'ACCÈS AU SABLON-FIT** | **PRIX** | **FONCTIONNEMENT** |
| ENTRAÎNEMENT (ESSAI) | 15,00$+ tx | Pas besoin de s'inscrire, simplement passer à la réception pour acheter un essai d'un jour. |
| PASSE PARENTS | 5,00$+ tx | Vous pouvez aller à la salle de musculation pendant que vous attendez que votre enfant finisse son cours. S'applique aux parents des enfants qui ont des cours au Centre du Sablon uniquement. |
| DERNIER VENDREDI DU MOIS, C'EST GRATUIT! | GRATUIT | Venez profiter de notre salle de musculation durant les derniers vendredis du mois! C'est gratuit! S.V.P. passez à la réception. |

Programmation

# SABLON Fit

## SABLON FIT

| STEP UP – FORCE, CARDIO ET SCULPT | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Cientèle | Jour | Heure | Coût | Instructeur | Local | Durée | Date de début |
| Adultes (Cours Élite) | mardi | 18h | 35$ | Talar | Salle d'aérobie | 12 semaines | 2027-01-05 |
| Adultes | jeudi | 19h35 | 35$ | Talar | Salle d'aérobie | 12 semaines | 2027-01-07 |
| Description du cours: Entraînement complet combinant cardio sur step et renforcement musculaire. Ce cours améliore l'endurance, la force, la coordination et le tonus grâce à des exercices dynamiques et des intervalles énergisants. Adapté à tous les niveaux, il favorise une meilleure condition physique dans une ambiance motivante. | | | | | | | |

| BOUGER ET TONIFIER | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Cientèle | Jour | Heure | Coût | Instructeur | Local | Durée | Date de début |
| Adultes | dimanche | 11h | 35$ | Elena | Salle d'aérobie | 12 semaines | 2027-01-03 |
| Description du cours: Entraînement complet combinant cardio à faible impact et exercices de tonification pour renforcer les muscles, améliorer la mobilité, l'équilibre et le tronc. Adapté à tous les niveaux, ce cours favorise le conditionnement physique, l'endurance et se termine par des étirements pour une récupération optimale. | | | | | | | |

| AERO– TONUS | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Cientèle | Jour | Heure | Coût | Instructeur | Local | Durée | Date de début |
| Adultes | vendredi | 19h | 35$ | Elena | Salle d'aérobie | 12 semaines | 2027-01-08 |
| Description du cours: Au rythme d'une musique entraînante, cet entraînement combine cardio, exercices au poids du corps et petit matériel pour améliorer l'endurance cardiovasculaire, la coordination, la force et le tonus musculaire. Idéal pour brûler des calories et développer une meilleure condition physique. | | | | | | | |

| ZUMBA | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Style | Cientèle | Jour | Heure | Coût | Instructeur | Local | Durée | Date de début |
| Zumba | Adultes | mardi | 19h | 35$ | Sophie | Salle d'aérobie | 12 semaines | 2027-01-05 |
| Zumba (midi) | Adultes | mercredi | 12h | 35$ | Tsolena | Salle d'aérobie | 12 semaines | 2027-01-06 |
| Zumba + lift (avec poids) | Adultes (intermédiaire) | Samedi | 10h | 35$ | Tsolena | Salle d'aérobie | 12 semaines | 2027-01-09 |
| Zumba fit Tone (avec poids) | Adultes (intermédiaire) | Vendredi | 12h | 35$ | Mey Mey | Salle d'aérobie | 12 semaines | 2027-01-08 |
| Description du cours: Zumba régulier est un entraînement cardio inspiré de la danse sur des rythmes latins et internationaux. Grâce à des chorégraphies simples et à l'entraînement par intervalles, ce cours améliore l'endurance, la coordination et favorise la dépense calorique. Aucune expérience en danse n'est requise. Tandis que Zumba Lift et zumba fit Tone combine des mouvements de danse énergiques, du cardio et des exercices de renforcement avec poids légers pour un entraînement complet. Ce cours améliore l'endurance, la coordination, la force et le tonus dans une ambiance dynamique, musicale et adaptée à tous les niveaux. | | | | | | | | |

Programmation

# SABLON Fit

## SABLON FIT

| TONUS EN DOUCEUR | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Cientèle | Jour | Heure | Coût | Instructeur | Local | Durée | Date de début |
| Adultes | mercredi | 12h | 35$ | Tsolena | Salle d'aérobie | 12 semaines | 2027-01-06 |
| Description du cours: Entraînement complet combinant cardio à faible impact et exercices de tonification pour renforcer les muscles, améliorer la mobilité, l'équilibre et la stabilité du tronc. Adapté à tous les niveaux, ce cours développe l'endurance et le conditionnement physique, puis se termine par des étirements favorisant la récupération. | | | | | | | |
| **YOGA TONUS** | | | | | | | |
| Cientèle | Jour | Heure | Coût | Instructeur | Local | Durée | Date de début |
| Adultes | samedi | 9h | 160$ | Hooma | Salle d'aérobie | 12 semaines | 2027-01-09 |
| Description du cours: Cours alliant postures de yoga et renforcement musculaire pour améliorer la force, la souplesse, l'équilibre et la stabilité du tronc. Adapté à tous les niveaux, il favorise une meilleure posture, développe le tonus musculaire et contribue au bien-être physique et mental. | | | | | | | |
| **CORPS EN FEU** | | | | | | | |
| Cientèle | Jour | Heure | Coût | Instructeur | Local | Durée | Date de début |
| Adultes | mercredi | 19h | 35$ | Talar | Salle d'aérobie | 12 semaines | 2027-01-06 |
| Adultes | vendredi | 10h | 35$ | Talar | Salle d'aérobie | 12 semaines | 2027-01-08 |
| Description du cours: Entraînement cardio haute énergie combinant boxe, arts martiaux et mouvements aérobiques. Il améliore la condition cardiovasculaire, la force, la coordination et l'agilité grâce à des exercices au poids du corps. Adapté à tous les niveaux, il développe aussi l'endurance et le contrôle du tronc. | | | | | | | |
| **RENFORCE FONCTIONNEL ET ÉQUILIBRE** | | | | | | | |
| Cientèle | Jour | Heure | Coût | Instructeur | Local | Durée | Date de début |
| Adultes (30 minutes) | dimanche | 10h | 50$ | Isabella | Salle d'aérobie | 12 semaines | 2027-01-03 |
| Description du cours: Entraînement complet axé sur la force fonctionnelle, la stabilité et l'équilibre. Il combine poids du corps, charges libres et mouvements contrôlés pour améliorer la posture, la coordination et prévenir les blessures. Adapté à tous les niveaux, il privilégie la qualité et le contrôle des mouvements. | | | | | | | |
| **CONDITION EN MOTION** | | | | | | | |
| Cientèle | Jour | Heure | Coût | Instructeur | Local | Durée | Date de début |
| Adultes | mercredi | 10h | 50$ | Leina | À l'extérieur | 8 semaines | 2027-01-13 |
| Description du cours: C'est une marche dynamique avec bâtons de marche spécialement conçus pour solliciter le haut du corps. Ce cours permet d'améliorer la posture, l'équilibre, l'endurance et la condition physique. | | | | | | | |

Programmation

# SABLON Fit

## SABLON FIT

| EXERCICES: AMPLITUDE ARTICULAIRE (ROM) | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Cientèle | Jour | Heure | Coût | Instructeur | Local | Durée | Date de début |
| Adultes (30 minutes) | jeudi | 17h15 | 50$ | Adam | Aérobie | 12 semaines | 2027-01-07 |
| Description du cours: Ce cours combine respiration consciente et mouvements fluides pour améliorer la mobilité, la souplesse et la posture. Accessible à tous, il favorise la détente, réduit le stress et développe une meilleure conscience corporelle. | | | | | | | |
| **PILAYOGA** | | | | | | | |
| Cientèle | Jour | Heure | Coût | Instructeur | Local | Durée | Date de début |
| Adultes | lundi | 19h | 160$ | TBD | TBD | 12 semaines | TBD |
| Description du cours: Ce cours fusionne le Pilates et le yoga pour développer la force, la souplesse, l'équilibre et la stabilité. Grâce à des mouvements fluides, au renforcement du tronc et à la respiration, il améliore la posture et la conscience corporelle, avec des options adaptées à tous les niveaux. | | | | | | | |
| **PILATES FITNESS** | | | | | | | |
| Cientèle | Jour | Heure | Coût | Instructeur | Local | Durée | Date de début |
| Adultes | samedi | 11h | 160$ | Hooma | Aérobie | 12 semaines | 2027-01-09 |
| Description du cours: Dans ce cours, vous effectuerez des exercices sur tapis, ciblant principalement les muscles du tronc et la respiration thoracique. Les exercices sont adaptés en respectant les limites de chacun. | | | | | | | |
| **TAI CHI** | | | | | | | |
| Cientèle | Jour | Heure | Coût | Instructeur | Local | Durée | Date de début |
| Adultes | lundi | 10h | 160$ | Sonia | Salle d'aérobie | 12 semaines | 2027-01-04 |
| Description du cours: Le Tai Chi est une pratique douce qui combine des mouvements fluides, la respiration et la concentration pour améliorer l'équilibre, la souplesse, la posture et le bien-être. Accessible à tous, il favorise la détente, réduit le stress et développe la force, la stabilité et la mobilité. | | | | | | | |

Programmation

# SABLON Fit

## SABLON FIT

| TEEN TITANS | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Cientèle | Jour | Heure | Coût | Instructeur | Local | Durée | Date de début |
| Ados (8-13 ans) | samedi | 14h | 160$ | Philippe | Sablon-fit | 12 semaines | 2027-01-27 |
| Description du cours: Ce programme enseigne aux jeunes les bases de la nutrition et de l'exercice pour adopter de saines habitudes de vie. Ils y apprennent aussi les bonnes techniques d'entraînement afin d'améliorer leur posture, développer leur condition physique et prévenir les blessures. | | | | | | | |
| **INTRO À LA MUSCULATION** | | | | | | | |
| Cientèle | Jour | Heure | Coût | Instructeur | Local | Durée | Date de début |
| Ados (14-16 ans) | samedi | 14h | 160$ | Philippe | Sablon-fit | 12 semaines | 2027-01-27 |
| Description du cours: Ce cours initie les adolescents à la musculation en leur enseignant les bases, l'utilisation sécuritaire des équipements et les bonnes techniques d'entraînement. Dans un environnement encadré et motivant, il favorise la confiance, la coordination et de saines habitudes de vie. | | | | | | | |
| **SKY KICK** | | | | | | | |
| Adultes | mardi | 12h | 35$ | Mikhaela | Sablon-fit | 12 semaines | 2027-01-05 |
| Adultes | jeudi | 12h | 35$ | | Sablon-fit | 12 semaines | 2027-01-07 |
| Description du cours: Ce cours initie les adultes au Sky Kick en leur enseignant les bases, les techniques de frappe, les déplacements et l'endurance cardiovasculaire. Dans un environnement encadré et motivant, il favorise la confiance, la coordination et de saines habitudes de vie. | | | | | | | |
| **SKY KICK FLOW** | | | | | | | |
| Adultes | lundi | 12h | 35$ | Mikhaela | Sablon-fit | 12 semaines | 2027-01-04 |
| Adultes | mercredi | 18h | 35$ | Mikhaela | Sablon-fit | 12 semaines | 2027-01-22 |
| Description du cours: Ce cours initie les adultes au Sky Kick Flow en leur enseignant les bases, les enchaînements fluides, la mobilité et les bonnes techniques d'entraînement. Dans un environnement encadré et motivant, il améliore l'équilibre, la souplesse et la maîtrise des mouvements. | | | | | | | |
| **BALADI EXPRESS** | | | | | | | |
| Adultes | jeudi | 18h | 50$ | Marie-Claire | Poly 1 | 8 semaines | 2027-01-07 |
| Baladi à demi - Débutantes (30 minutes)<br>Le baladi est une danse égyptienne dynamique et expressive, axée sur les mouvements des hanches et le rythme. Ce cours de 30 minutes est spécialement conçu pour les débutantes, aucune expérience préalable n'est nécessaire ! Venez bouger avec confiance, vous amuser et découvrir ce style unique dans une ambiance conviviale. | | | | | | | |
| **BALADI** | | | | | | | |
| Adultes | jeudi | 18h30 | 125$ | Marie-Claire | Poly 1 | 8 semaines | 2027-01-07 |
| Description du cours: Le baladi est une danse égyptienne dynamique et expressive, axée sur les mouvements des hanches et le rythme. Un cours pour bouger avec confiance, s'amuser et découvrir ce style unique. | | | | | | | |

Programmation

# SABLON Fit

## SABLON FIT

| ABDOS & FESSIERS | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Cientèle | Jour | Heure | Coût | Instructeur | Local | Durée | Date de début |
| Adultes | Lundi | 19h | 35$ | Talar | Salle d'aérobie | 12 semaines | 2027-01-04 |
| Description du cours: C'est une séance dynamique axée sur le renforcement et la tonification des abdominaux et des fessiers. À travers des exercices variés, vous travaillerez votre sangle abdominale, vos fessiers et votre posture. Un entraînement accessible à tous les niveaux pour se renforcer, améliorer sa stabilité et sculpter sa silhouette. | | | | | | | |

| POUND | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Cientèle | Jour | Heure | Coût | Instructeur | Local | Durée | Date de début |
| Adultes | TBD | TBD | 160$ | TBD | Salle d'aérobie | 12 semaines | TBD |
| TBD | | | | | | | |

| BOXE JR | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Cientèle | Jour | Heure | Coût | Instructeur | Local | Durée | Date de début |
| Adolescent | Lundi | 18h | 160$ | Steve | Salle de Boxe | 12 semaines | 2027-01-04 |
| Description du cours: La Boxe JR est une activité dynamique et adaptée aux jeunes, qui combine apprentissage des techniques de base de la boxe, mouvement et exercices physiques. Les participants développent leur coordination, leur agilité, leur endurance et leur confiance en soi dans un environnement sécuritaire et motivant. Aucune expérience préalable n'est nécessaire : chacun peut progresser à son propre rythme. | | | | | | | |

| BOXE | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Adultes | Lundi | 19h | 160$ | Steve | Salle de Boxe | 12 semaines | 2027-01-04 |
| Description du cours: La Boxe Adult est une activité dynamique qui permet d'apprendre les techniques de base de la boxe tout en améliorant sa condition physique. Les séances favorisent l'endurance, la coordination, la force et la confiance en soi dans une ambiance conviviale et motivante. Que vous soyez débutant ou expérimenté, vous pourrez participer à votre rythme et profiter pleinement des bienfaits de l'activité. | | | | | | | |