


## CONNEXION PILATES DUVERNAY

	LUNDI		MARDI	MERCREDI		JEUDI	VENDREDI		SAMEDI
AM	9h30 Reformer/Mat Niveau III <i>Carolyne</i>	9h30 Reformer/Mat Niveau IV <i>Valérie</i>	9h30 Reformer/Mat Niveau II <i>Anne-Marie</i>	9h00 Reformer/Mat Niveau II <i>Valérie</i>	9h30 Reformer/Mat Niveau III <i>Carolyne</i>		9h30 Reformer/Mat Niveau IV <i>Valérie</i>	9h30 Reformer/Mat Niveau III <i>Carolyne</i>	9h00 Reformer/Mat Niveau III <i>Caroline P</i>
	10h30 Reformer/Mat Niveau III <i>Carolyne</i>	10h30 Reformer/Mat Niveau II <i>Valérie</i>	10h30 Reformer/Mat Niveau I <i>Anne-Marie</i>	10h00 Reformer/Mat Niveau III <i>Valérie</i>	10h30 Reformer/Mat Niveau III <i>Carolyne</i>	10h00 Reformer/Mat Niveau III <i>Isabelle</i>	10h30 Reformer/Mat Niveau III <i>Valérie</i>		10h00 Reformer/Mat Niveau II <i>Caroline P</i>
				11h30 Reformer/Mat Niveau IV <i>Carolyne</i>		11h00 Reformer/Mat Niveau III <i>Isabelle</i>			
PM				16h00 Reformer/Mat Niveau III <i>Carolyne</i>			17h00 Reformer/Mat Niveau II <i>Anne-Marie</i>	 <p>CONNEXION PILATES</p> <p>HORAIRE COURS DE GROUPE / SESSION HIVER 2019</p> <p>STUDIO DUVERNAY</p> <p><b>7 JANVIER AU 31 MARS 2019</b></p> <p><b>SESSION DE 12 SEMAINES</b></p> <p>SUJET À CHANGEMENT SANS PRÉAVIS</p> <p>SELON LE NOMBRE D'INSCRIPTIONS</p> <p><b>cours d'une duré de 55 minutes</b></p>	
	18h00 Reformer/Mat Niveau III <i>Carolyne</i>	18h00 Reformer/Mat Niveau III <i>Mélanie</i>	18h00 Reformer/Mat Niveau III <i>André</i>	18h00 Reformer/Mat Niveau III <i>Carolyne</i>	18h00 Reformer/Mat Niveau III <i>Anne-Marie</i>				
	19h00 Reformer/Mat Niveau III <i>Carolyne</i>	19h00 Reformer/Mat Niveau II <i>Mélanie</i>	19h00 Reformer/Mat Niveau III <i>André</i>	19h00 Reformer/Mat Niveau III <i>Carolyne</i>	19h00 Reformer/Mat Niveau III <i>Anne-Marie</i>				
	20h00 Reformer/Mat Niveau III <i>Carolyne</i>	20h00 Reformer/Mat Niveau IV <i>Mélanie</i>	20h00 Reformer/Mat Niveau IV <i>André</i>		20h00 Reformer/Mat Niveau I <i>Anne-Marie</i>				

## CONNEXION PILATES DUVERNAY

### Descriptions niveaux des cours de groupe

#### Pilates Reformer/Mat Niveau I

Une bonne technique de base étant essentielle, le Niveau I a été conçu pour développer une maîtrise appropriée de la Méthode Pilates en groupe. Cette série aide les participants à développer la conscience corporelle, la stabilisation et la force des de la ceinture abdominale.

#### Pilates Reformer/Mat Niveau II

Le niveau II aide à améliorer la coordination et rééduque les compensations survenues au fils du temps. Convient aux participants maîtrisant le répertoire de niveau I et qui sont capables de réagir rapidement et de façon fluide aux repères donnés par l'instructeur. D'intensité modérée à élevée, les exercices de ce niveau visent à activer les muscles et à mobiliser les articulations. Le niveau II vise également l'amélioration de la technique et de la respiration, tout en maîtrisant des séquences fluides conçues pour augmenter la force et le contrôle du corps.

#### Pilates Reformer/Mat Niveau III

Le niveau III convient aux participants expérimentés qui cherchent un défi en exécutant les exercices du répertoire Niveau III. Cette série se concentre sur la fluidité, l'endurance et la maîtrise des séquences et transitions de mouvements. Cette classe au rythme rapide est conçue pour développer l'endurance, améliorer la flexibilité et renforcer le corps.

#### Pilates Reformer/Mat Niveau IV

Le niveau IV convient aux participants expérimentés qui ont maîtrisé le répertoire du niveau III et cherchent à se mettre au défi. Une classe de haute intensité, conçue pour garder votre corps en mouvement avec un minimum de repos entre les exercices et ciblant plus d'un groupe musculaire à la fois. Cet entraînement à rythme rapide augmentera votre endurance, votre force et votre énergie.

#### Pilates Reformer/Mat Niveau V

Le niveau V ne convient pas aux participants ayant subi une blessure, même mineure, car cette classe a une intensité très élevée et est conçue pour garder votre corps en mouvement (un minimum de repos entre les exercices), ciblant plus d'un groupe musculaire à la fois. Convient aux participants expérimentés qui ont maîtrisés le répertoire de niveau IV, capables de suivre le rythme des séquences de façon fluide et de réagir rapidement aux repères donnés par l'instructeur(e).