

ENTRAIN

Nous désirons vous aider à atteindre vos objectifs



Voici pourquoi choisir *ENTRAIN*

Aucuns frais d'adhésion

vous ne payez que le coût du programme choisi

Programme d'entraînement inclus

lors d'un abonnement pour entraînement en salle (1 heure avec un kinésiologue)

Seule salle d'entraînement de la région à accueillir Kinesis^{MC}

Grande fenestration

Mais encore...

- Stationnement sous-terrain
- Situé au cœur de Sainte-Foy près des grands axes routiers
- Disponibilité des appareils en tout temps et nombreux choix
- Entraîneurs qualifiés
- 26 cours d'aérobic pour tous les goûts
- Location de casier
- Service de serviettes
- Arrêt temporaire pour 15\$
- Piste de jogging extérieure
- Massothérapie
- Esthétique
- Heures d'ouverture :
lundi au vendredi, 6 h 00 à 23 h
samedi et dimanche, 7 h 45 à 18 h



ENTRAÎNEMENT EN SALLE



MUSCULAIRE ET CARDIO-VASCULAIRE

- Accès illimitée au plateau d'entraînement
- Un kinésologue présent sur le plateau
- Un programme d'entraînement gratuit, effectué par un kinésologue

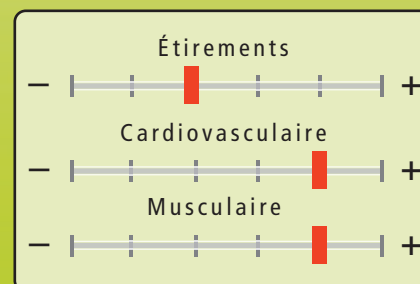


ENTRAÎNEMENT SEMI-PRIVÉ



KINÉSIS^{MC} **NOUVEAU**

- Entraînement complet en 30 minutes
- En groupe de 2 à 4 personnes
- Méthode unique d'entraînement innovateur
- Programme adapté à vos besoins avec un entraîneur et la dynamique positive d'un petit groupe
- 30% plus efficace au niveau de la dépense calorique





ENTRAÎNEMENT DE GROUPE



AÉROBIE

- Accès illimité à tous les cours
- Cours disponibles 7 jours / semaine
- Choix de 26 cours / semaine

Listes des programmes offerts :

Souplesse, tonus et relaxation :

- Pilates
- Posture
- Yoga
- Yoga Pilates

Musculaire :

- Body Design
- Glidding athlétique
- Total workout
- Surcharge
- X-trem workout

Cardio-vasculaire :

- Entraînement sportif et athlétique
- Cardio thai
- Multi-cardio
- Step intervalle

Rythme et danse :

- Hype
- Step danse

VÉLO DE GROUPE (SPINNING)

- Accès illimité à tous les cours
- Cours disponibles 7 jours / semaine
- Choix de 12 cours / semaine

Listes des programmes offerts :

Débutant et perfectionnement :

- vélo fartlek intégration

Intermédiaire et avancé :

- Vélo tempo
- Vélo fartlek
- Vélo intervalle
- Vélo combo

POURQUOI CHOISIR UN ENTRAÎNEUR PRIVÉ ?

- Atteindre plus rapidement vos objectifs
- Garder une constante motivation
- Adapter votre programme au fur et à mesure de votre progression
- S'entraîner en vue de réaliser un rêve de participation à un événement athlétique ou de compétition.
- Reprendre une autonomie plus rapidement à la suite d'une blessure ou d'une limitation physique

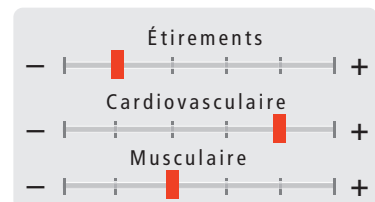
L'entraînement privé apporte des résultats concrets !

ENTRAÎNEMENT PERSONNALISÉ



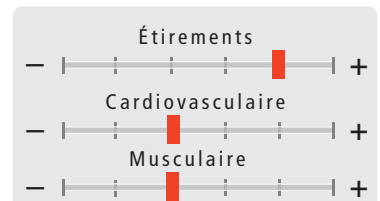
QUI PERD GAGNE

Vous êtes plutôt inactif et avez un surplus de poids ?
Libérez-vous de ces kilos en trop tout en santé.



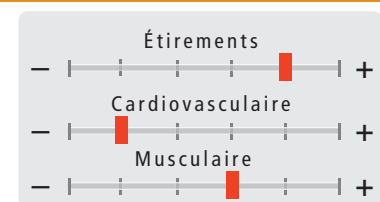
CURE DE JOUVENCE

Forfait spécialement conçu pour les 55 ans et plus désirant un programme dynamique adapté à leur besoins.
Prévenez les problèmes liés à l'inactivité ou au vieillissement.



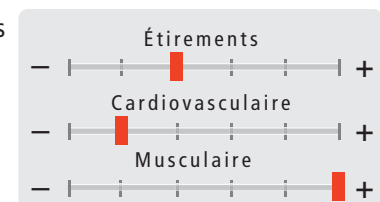
POSTURE ET RÉADAPTATION

Vous avez des douleurs articulaires ou musculaires, vous vous rétablissez d'une opération ou d'une blessure importante ?
Retrouvez vos capacités le plus rapidement et sécuritairement possible.



MUSCULATION EXTRÊME

Vous cherchez à augmenter votre force et vos performances ou simplement à améliorer les proportions de votre musculature ?
Développez votre musculature plus rapidement et plus efficacement.



ENTRAIN
Esthétique et spa

Profitez de massages de détente ou thérapeutique avec l'un de nos massothérapeutes professionnels et des soins esthétiques tel : soins des mains, facial, etc. à notre centre esthétique et spa.

Réservez dès aujourd'hui! : 418-658-7771