

Activité physique & relaxation

THE
PROFIT
Club

Classes virtuelles
Conçues pour le télétravail
Aucun équipement requis
Exercices debout ou assis
Sécuritaire et facile à suivre

● Recharge d'oxygène au bureau... et détente!

Cette classe est idéale pour prendre une pause-santé, se dégourdir, s'oxygéner et relâcher le stress et les tensions! Au menu: mouvements légers et fluides, exercices et étirements pour la posture... et détente!

- Exercices légers et mouvements fluides pour vous dégourdir, augmenter votre rythme cardiaque et vous oxygéner! (issus de différentes techniques comme le yoga, le pilates)
- Exercices et étirements doux (posture, douleurs, etc.)
- Techniques de respiration pour relâcher le stress et oxygéner le cerveau
- Mini-séance de méditation guidée

● Relâcher les tensions physiques et mentales!

Enchaînez différentes poses et postures de manière dynamique au rythme de votre respiration pour lâcher prise, vous revitaliser, et relâcher en douceur les tensions mentales et physiques. Bien-être physique et mental garanti!

- Poses dynamiques et fluides (yoga et autres techniques)
- Mouvements et étirements doux (posture, mobilité, flexibilité)
- Techniques de respiration et de relaxation pour relâcher les tensions accumulées

● Yoga au bureau, posture & étirements!

Conçue sur mesure pour les gens qui travaillent à l'ordinateur ou dans une position assise prolongée, cette formule vous permet de ressentir un regain d'énergie instantané tout en réduisant les douleurs chroniques associées au travail de bureau.

- Étirements sur chaise et/ou debout, que vous pourrez reproduire au besoin
- Mouvements fluides et différentes poses de yoga
- Focus : poignets, cou, épaules, dos, hanches
- Détente et relaxation pour relâcher le stress de la semaine!

● Calme, bien-être et sérénité!

Venez décrocher complètement! Au menu: différentes techniques de méditation et de relaxation pour vous aider à vivre le moment présent, à ralentir vos pensées, à abandonner la négativité et à calmer votre esprit et votre corps. Calme, bien-être et sérénité garantis!



Activité physique & relaxation

THE
PROFIT
Club

● Power fitness!

Venez bouger, faire le plein d'énergie et augmenter votre rythme cardiaque avec cette classe alliant différents exercices dynamiques! Vous pourrez attaquer le reste de la journée avec motivation, énergie et entrain!

- Exercices cardiovasculaires et musculaires légers à modérés
- Exercices et mouvements dynamiques pour :
 - Renforcer vos muscles
 - Booster votre système cardio-vasculaire
 - Activer votre circulation sanguine et vous oxygéner!

● Tabata Fitness

C'est le temps de se dépasser et de se défouler un peu avec cette classe vous offrant un circuit dynamique alliant cardio, force et endurance!

- Entraînement intensif combinant des exercices du haut et du bas du corps
- Technique «Tabata» (20 sec. Effort / 10 sec. Repos)
- Courte et intense, cette session vous donnera de l'énergie en plus de travailler sur votre agilité et votre rapidité!

● Workout flexibilité et mobilité!

Améliorer votre flexibilité et votre mobilité vous aidera à bouger avec plus d'aisance, à réduire vos douleurs, à vous sentir mieux, à effectuer vos tâches quotidiennes avec plus de facilité et à réduire vos risques de blessures.

- Exercices et mouvements dynamiques légers à modérés (cardiovasculaires et musculaires)
- Exercices de mobilité
- Exercices de flexibilité
- Étirements variés

● Workout mobilité et endurance!

Cet entraînement vous permettra de régénérer vos tissus musculaires, travailler votre posture et améliorer votre mobilité articulaire!

- Exercices de posture
- Exercices de mobilité articulaire
- Renforcement des muscles profonds

Le niveau d'intensité de nos classes varie selon les intérêts du client

Et bien plus! Contactez-nous pour une rencontre exploratoire!



450.275.4829 / 1.833.883.2244



info@theprofitclub.ca