

Horaire ESSETRICS™ - Novembre-Décembre

Du 28 oct. au 20 déc. 2019

Essentrics™ (60 min. ou 50 min.)

Inscription : www.centredesantemartel.com ou centredesantemartel@hotmail.com ou 819-620-4006

Entraînement global et complet favorisant un renforcement et un allongement musculaire simultanément. La contraction musculaire lors de l'allongement, i.e. la contraction excentrique, est au cœur de ce type d'entraînement. Ce type d'entraînement permet d'équilibrer le système musculosquelettique et d'améliorer la posture tout en augmentant la flexibilité et l'amplitude de mouvement articulaire. Bien qu'Essentrics est un entraînement complet, il est également un excellent complément pour l'athlète/sportif visant à prévenir les blessures et augmenter sa souplesse et agilité.

STABILISATION LOMBAIRE (par B&P)

Inscription : <https://www.bougeotteetplacotine.ca/sherbrooke/groupe/renforcement-lombaire>

Clientèle : Celles et ceux qui en ont assez d'avoir mal au dos!

Prérequis : Avoir une problématique avec des douleurs au dos

À mettre un bémol : Aucun

Particularités : Ce cours inclus des exercices spécifiques de renforcement abdominal profond ainsi que des exercices fonctionnels dans le but de renforcer la musculature profonde. Le cours est progressif et composé d'un petit groupe.

Donné par une kinésiologue.

Idéal pour : Celles et ceux qui traînent des douleurs au dos ou autres problématiques avec une instabilité lombaire. Un beau complément aux traitements de physios/chiro/kiné.

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi
9h				
9h30	Essentrics™ EN DOUCEUR			
12h05				
13h00		Essentrics™ EN DOUCEUR		Essentrics™ EN DOUCEUR
17h20				Essentrics™
18h10			Stabilisation Lombaire (B&P)*	
18h30		Essentrics™		

1. Tous les cours et nécessitent une inscription préalable.
2. Sherbrooke : 3060, ch. de North-Hatley, Sherbrooke, Qc, J1N 2Y4

* Pour inscription : www.bougeotteetplacotine.ca

CONGÉS FÉRIÉS : Lundi 22 avril 2019 : Lundi de Pâques
 Lundi 20 mai 2019 : Journée nationale les patriotes
 Lundi 24 juin 2019 : St-Jean-Baptiste
 Lundi 1^{er} juillet 2019 : Fête du Canada
 Lundi 2 septembre 2019 : Fête du travail
 Lundi 14 octobre 2019 : Action de grâce