Horaire des cours

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
9H00 À 10H00		Reformer Init. Pilates au sol Init. (2-4) Table de pilates avec résistance		Pilates sol (4-8) Débutant I-II	
10H00 À 11H00	Combo Reformer Init./Pilates au sol Init. (2-4) Table de pilates avec résistance	Yoga Niveau 1 / Power Yoga OU AUTOMNE ET HIVER Yin ou Restorateur (4-8)	Reformer Init. Table de pilates avec résistance (2-4)	Gyrokinesis (4)	Pilates sol (4-8) Débutant II+ Intermédiaire
11H00 À 12H00	Reformer Débutant I-II Table de pilates avec résisance (2-4)	Reformer Débutant I-II Table de pilates avec résisance (2-4)	Reformer Débutant I-II Table de pilates avec résistance (2-4)	Pilates sol (4-8) Débutant I (sans accessoires)	Reformer Intermédiaire Table de pilates avec résistance (2-4)
12H00 À 12H45				Yoga pour scoliose (4) (45min.)	
12H30 À 13H30			Yoga santé dorsale (4)OU Yoga détente doux avec chaise 50 et 60+		**12h45 à 14h00** Yoga Niveau I+ OU AUTOMNE ET HIVER Yin ou Restorateur (4-8)
13H00 À 13H45					
13H00 À 14H00					
13H30 À 14H30					
14H00 À 15H00					
15H00 À 16H00	Reformer - Golfeurs Table de Pilates avec résistance (2-4)		Reformer - Golfeurs Table de Pilates avec résistance (2-4)		
16H30 À 17H30					
17H00 À 17H55	Pilates sol (4-8) Débutant I-II Spécifique Dos/Combo Gyrokinesis	Combo Reformer Init. /Pilates au sol (2-4)	Combo Reformer Init. /Pilates au sol (2-4) Table de pilates avec résistance		
18H00 À 18H55	Reformer Intermédiaire Table de Pilates avec résistance PRIVÉ	Reformer Init. Table de Pilates avec résistance (2-4)	Reformer Intermédiaire Table de Pilates avec résistance PRIVÉ		
19H00 À 19H55	Pilates sol (4-8) Débutant I-II OU HIVER (JANVIER À MARS) Reformer Initiation Table de Pilates avec résistance (10 semaines)	Pilates au sol Intermédiaire (2-4)	Pilates sol Débutant II-II+ (2-4)	***HIVER (JANV À FÉVRIER) Trampoline et barre de ballet 6 cours et 6 cours **Pilates sol Intermédiaire (4-6) **AUTOMNE ET PRINTEMPS-ÉTÉ seulement Pilates au sol ou Combo Reformer/sol (4)	
20H00 À 21H00	Yoga Niveau I-II Ashtanga ou Power Yoga ou Ayurvédique et Iyengar OU AUTOMNE ET HIVER Yin ou Restorateur(4-8)		Yoga Niveau II Ashtanga ou Power Yoga ou Ayurvédique et Iyengar (4-8)		

* Chiffre entre parenthèse sont le nombre de personne par classe.

ATELIERS CONFÉRENCES

SAMEDI

POUR INFO
CONSULTER NOTRE SITE
www.studiohygie.com

SERVICE AUX ENTREPRISES

Studio Hygie
100 Montarville, Bureau 213,
Boucherville, 450 641-3578
studiohygie@gmail.com

CERTIFICATS CADEAUX

Pilates Sol Initiation

Dans ce cours, les principes de bases sont démontrés avec des exercices d'échauffement et une autre série d'exercices qui vont aider le renforcement abdominal ainsi que l'assouplissement. (Sur approbation de l'instructeur - À la fin de la session bande élastique est introduite).

Pilates Sol Débutant I (sans accessoires)

De nouveaux exercices sont démontrés avec un degré de difficulté accentué. Aucun accessoire est inclut dans ce cours afin de permettre aux participants de renforcir leur musculature et leur endurance et ainsi les préparer pour le niveau Débutant II.

Pilates Sol Débutant II

De nouveaux exercices sont démontrés avec un degré de difficulté accentué.
Bande élastique – Petit ballon avec poids – Cerceau

Pilates Sol Débutant II+

Niveau de difficulté augmenté afin d'aider les participants à améliorer leur endurance afin de les préparer pour le niveau Intermédiaire. Bande élastique – Petit ballon avec poids – Cerceau – Ballon rouge – Swiss Ball

Pilates Sol Intermédiaire

Niveau de difficulté élevé – Bande élastique – Petit ballon avec poids – Cerceau – Ballon rouge – BOSU – Traversin – Swiss Ball – Arc

Reformer

Table de pilates avec résistance– Toute personne désireuse d'accentuer sur un travail complet du corps ainsi que des abdominaux.

Yoga Santé Dorsale et Yoga Doux avec Chaise 50-60 Ans+

Pour les personnes avec des problèmes chroniques de dos et avec une mobilité réduite. Adapté à leur besoin pour une pratique en toute sécurité. Yoga doux avec chaise : adapté aux personnes à mobilité réduite. Le yoga permet une meilleure hygiène de vie ainsi qu'une amélioration de la santé. Force, flexibilité, coordination, équilibre, posture. Concentration, estime de soi, énergie, contrôle du stress.

Yoga Restorateur

Aucun préalable requis. Pour ceux et celles qui désirez connaître une détente complète axée sur la respiration profonde pour un mieux-être. Une pratique pleine et équilibrée comprend à la fois le travail actif et le travail passif. Ce cours vous offre l'occasion d'apprendre et de pratiquer des poses visant à assurer le maintien de la vitalité. Ce cours insiste sur des poses de repos ou de nature semi-active visant à tranquilliser l'esprit, à calmer les nerfs et renforcer les fonctions organiques et immunitaires.

Yoga Introduction

Pour participants avec aucune expérience de yoga. Postures de base démontrées individuellement durant la session afin de préparer les participants à une routine de yoga de niveau 1 par la suite.

Yoga Niveau - Méditation

Pour participants avec une certaine expérience de yoga – Power Yoga – Yoga Ayurvédique – Yoga Iyengar
Si elle se pratique depuis des milliers d'années dans plusieurs cultures et traditions, ce que nous appelons aujourd'hui la méditation nous vient de la spiritualité orientale et en particulier du bouddhisme. Nous parlons alors d'« assise silencieuse ». Certains préconisent la méditation pour relaxer et, ainsi, améliorer leur santé et leur concentration au travail, ce qui n'est pas rien. Les ambitieux de l'âme la pratiquent toutefois pour atteindre l'éveil, cet état de grâce parfaite. Quelles que soient les aspirations (s'endormir ou s'éveiller !), c'est en apaisant l'esprit que la méditation fait son oeuvre.

Description des Cours

Yoga Niveau I - Power Yoga
Pour participants avec une certaine expérience de yoga – Power Yoga

Yoga Niveau II
Pour participants avec une bonne expérience de yoga – **Ashtanga Yoga – Power Yoga – Yoga Ayurvédique – Yoga Iyengar**

Gyrokinesis
Mouvement par la colonne. Exercices d'assouplissement de la colonne et de relâchement des tensions effectués sur un petit banc et au sol. Les mouvements sont effectués avec des principes de respiration afin d'aider à la flexibilité et la mobilité de la colonne. Principes de yoga, de danse, de Tai Chi et de natation appliqués. Aucun préalable requis.

Circuit BOSU E.G.
Un entraînement général effectué en utilisant soit BOSU, medecine ball, bande élastique, Step, poids ou Swiss Ball et Body Bar.

ENTRAÎNEMENT PRIVÉ

Ballet Tonus et Trampoline
Entraînement avec barre de ballet. Cette approche allie, le yoga, le ballet et le pilates. Renforcit le dos, les jambes et les bras tout en effectuant les mouvements en position neutre du bassin. **Une approche douce pour toute personne voulant tonifier leur corps en sécurité et avec le support de la barre de ballet.** Aucun préalable de ballet. Entraînement cardio sur trampoline en sollicitant les muscles stabilisateurs de tout le corps.

Yoga Détente 50ans+
Préalable : Yoga Introduction Ce cours est fait en douceur pour accroître la vitalité, la force et la souplesse d'une façon graduelle. L'attention sera portée aux articulations et maux de dos. Durant les cours, la focalisation sera portée sur les étirements, respirations, mouvements lents afin d'augmenter l'amplitude de mouvement autour des principaux joints et l'équilibre. Toujours avec les ajustements requis pour chacune des personnes se trouvant dans la classe.
Cours idéal pour les personnes aux prises avec des symptômes chroniques dont ; douleurs musculaires, articulaires, raideurs, faiblesses ou fatigue et pour les personnes de 50+. Vivre au quotidien avec des maladies chroniques, résulte en douleur au quotidien. Le yoga détente devient donc un allié pour revenir au calme et au ressourcement et est un aidant naturel afin de relâcher les tensions accumulées. L'objectif de ce cours dans un premier temps n'est pas la flexibilité, mais l'attention portée au corps pour dénouer noeuds et tensions. Les postures seront supportées par divers accessoires, couvertures, coussins, traversins, blocs, ou courroies, le tout avec une conscience du relâchement des tensions et la respiration.

Yin Yoga
Yin yoga est axé sur le travail des tissus conjonctifs tels que les ligaments et les tendons. Plus précisément, les ligaments et les tendons du bassin, des hanches et bas du dos sont travaillés. L'intégration d'une pratique de yoga dans laquelle l'accent est mis sur le renforcement et l'ouverture des articulations et des tissus conjonctifs est très important dans la réduction du risque de blessure. Les poses sont maintenues de 3 à 5 minutes et parfois jusqu'à 10 minutes. Ce yoga en majeure partie, au sol est simple, mais pas nécessairement facile. **Très bon complément pour faire l'équilibre avec une pratique et un mode de vie généralement « Yang ».**

AUCUN TRANSFERT DE COURS/HORAIRE À RESPECTER/ Taxes en sus.
Changement de tarifs sans préavis. AUCUN REMBOURSEMENT.
Les forfaits sont valides pour les sessions prises. VOIR POLITIQUES DU STUDIO.

Rencontre préparatoire et évaluation :	60$
Essai d'un cours de groupe :	20$
Essai d'un cours Reformer (Expérience requise – 1an) :	40$

Tarifs – Pilates – REFORMER – INTRODUCTION

Séances Introduction/ sol et ou Reformer 3 séances	320$
Séances Introduction/ sol et ou Reformer 5 séances	400$

Forfaits – Pilates – REFORMER PRIVÉ (1H)

Forfait (5)	420$ (84$/hr)
Forfait (10)	680$ (68$/hr)
Forfait (20)	1250$ (62,50$/hr)

Forfaits – Pilates – REFORMER SEMI-PRIVÉ (2p.) (1H)

Forfait (5)	310$/pp (62$/hr)
Forfait (10)	450$/pp (45$/hr)
Forfait (20)	765$/pp (38,75$/hr)

Forfaits – Pilates – REFORMER SEMI-PRIVÉ (3p.) (1H)

Forfait (5)	210$/pp (42$/hr)
Forfait (10)	320$/pp (32$/hr)
Forfait (20)	540$/pp (27$/hr)

Forfaits – Pilates – REFORMER SEMI-PRIVÉ (4p.) (1H)

Forfait (5)	195$/pp (39$/hr)
Forfait (10)	270$/pp (27$/hr)
Forfait (20)	380$/pp (19$/hr)

Forfaits – Pilates – REFORMER PRIVÉ (30 min.)

Forfait (5)	230$/pp (46$/hr)
Forfait (10)	350$/pp (35$/hr)
Forfait (20)	570$/pp (28.50$/hr)

Forfaits – Pilates – REFORMER SEMI-PRIVÉ (2-4p.) (30 min.)

Forfait (5)	190$/pp (38$/hr)
Forfait (10)	280$/pp (28$/hr)
Forfait (20)	460$/pp (23$/hr)

NOUVEAU FORFAIT POUR GOLFEURS

Forfait– Pilates – REFORMER SEMI-PRIVÉ (2-4p.) (1H)

Forfait (24) 2x semaine	Lundi et Mercredi à 15h00	572$/pp (23,83$/hr)

Suite des Entrainements Privés (semi-privés)

Forfaits – Pilates – COMBO/REFORMER SEMI-PRIVÉ ET PRIVÉ (1H)

Forfait Semi-Privé (2-4p.) 1x semaine 10 séances	300$/pp (30$/hr)
Forfait Semi-Privé (2-4p.) 2x semaine 20 séances	400$/pp (20$/hr)
Forfait Semi-Privé (2 p.) 12 séances	490$/pp (40.83$/hr)
Forfait Semi-Privé (2 p.) 24 séances	836$/pp (34,83$/hr)
Forfait Semi-Privé (3 p.) 12 séances	420$/pp (35$/hr)
Forfait Semi-Privé (3 p.) 24 séances	500$/pp (20,83$/hr)
Forfait Semi-Privé (4 p.) 12 séances	320$/pp (26,66$/hr)
Forfait Semi-Privé (4 p.) 24 séances	404$/pp (16,83$/hr)
Forfait Privé 1x semaine 12 séances	740$/pp (61,66$/hr)
Forfait Privé 2x semaine 24 séances	1268$/pp (52,83$/hr)

**Libre utilisation (Reformer) avec approbation de l'entraîneur, sans supervision (1H)

Forfait (5)	130$ (26$/hr)
Forfait (10)	160$ (16$/hr)

Studio Hygie

COURS DE GROUPE

LOCATION DE TAPIS DE YOGA 2.00$

Cours de 45min.

Yoga pour Scoliose

10 SEMAINES
(1x) 170$ (10 séances)
(2x) 250$ (20 séances)

12 SEMAINES
(1x) 185$ (10 séances)
(2x) 275$ (20 séances)

Cours de 1H15

Yoga Niveau I+ (vendredi)

10 SEMAINES (1x) 200$
12 SEMAINES (1x) 250$

Cours de 1Heure

Yoga - Yoga introduction et Pilates initiation - Yoga restorateur - Yoga santé dorsale (Yoga Doux) - Yoga détente Doux 50-60 ans+ - Pilates tous niveaux - Gyrokinesis - Yin Yoga - Ballet Tonus et trampoline

10 SEMAINES	12 SEMAINES
(1x) 185$ (10 séances)	(1x) 215$ (12 séances)
(2x) 275$ (20 séances)	(2x) 315$ (24 séances)
(3x) 315$ (30 séances)	(3x) 360$ (36 séances)
(4x) 360$ (40 séances)	(4x) 450$ (48 séances)