



DES COURS

9H00
À
10H00

10H00
À
11H00

11H00
À
12H00

12H00
À
12H45

12H30
À
13H30

13H00
À
13H45

13H00
À
14H00

13H30
À
14H30

14H00
À
15H00

15H00
À
16H00

16H30
À
17H30

17H00
À
17H55

18H00
À
18H55

19H00
À
19H55

20H00
À
21H00

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
		Reformer Init. Pilates au sol Init. Table de pilates avec résistance		Pilates sol Débutant I-II	
	Combo Reformer Init./Pilates au sol Init. Table de pilates avec résistance	Yoga Niveau 1 / Power Yoga OU AUTOMNE ET HIVER Yin ou Restaurateur	Reformer Init. Table de pilates avec résistance	Reformer Intermédiaire Table de pilates avec résistance	Combo Reformer Pilates sol Débutant II+ Intermédiaire
	Reformer Débutant I-II Table de pilates avec résistance	Reformer Débutant I-II Table de pilates avec résistance)	Reformer Débutant I-II Table de pilates avec résistance	Pilates sol Débutant I (sans accessoires)	Reformer Intermédiaire Table de pilates avec résistance
				Yoga pour scoliose (45min.)	
			Yoga santé dorsale OU Yoga détente doux avec chaise 50 et 60+		12H30 à 13H45 Yoga Niveau I+ OU AUTOMNE ET HIVER Yin ou Restaurateur
	Pilates sol Débutant I-II Spécifique Dos/Combo	Combo Reformer Init. /Pilates au sol	Combo Reformer Init. /Pilates au sol Table de pilates avec résistance	Reformer Initiation Table de Pilates avec résistance	
	Reformer Intermédiaire Table de Pilates avec résistance	Reformer Init. Table de Pilates avec résistance	Reformer Intermédiaire Table de Pilates avec résistance PRIVÉ	Combo Reformer Initiation Pilates sol	
	Pilates sol Débutant I-II OU HIVER (JANVIER À MARS) Table de Pilates avec résistance	Pilates au sol Intermédiaire	Pilates sol Débutant II-II+	Pilates sol Intermédiaire	
		Traitement et reprise de cours		Traitement et reprise de cours	

ATELIERS
CONFÉRENCES

SAMEDI

POUR INFO
CONSULTER NOTRE SITE
www.studiohygie.com

SERVICE
AUX
ENTREPRISES

Studio Hygie
652 Jean-Baptiste Bau
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 - A 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 renforcer 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 Restaurateur

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.

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

ENTRAÎNEMENT PRIVÉ

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)

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 INCLUSES.

Changement de tarifs sans préavis.

AUCUN REMBOURSEMENT.

Les forfaits sont valides pour les sessions prises.

VOIR POLITIQUES DU STUDIO.



Rencontre préparatoire et évaluation : 60\$/pers.

Forfaits - Pilates - REFORMER PRIVÉ (1H)

Forfait (10)	350\$/pers.
Forfait (20)	500\$/pers.
Forfait (30)	600\$/pers.

Forfaits - Pilates - COMBO/REFORMER-SOL PRIVÉ (1H)

Forfait Semi-Privé 1x semaine 10 séances	320\$/pers.
Forfait Semi-Privé 2x semaine 20 séances	450\$/pers.

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

Forfait (5)	130\$/pers.
Forfait (10)	160\$/pers.

FORFAIT POUR GOLFEURS

Forfait- Pilates - REFORMER PRIVÉ (1H)

Forfait (24) 2x semaine 572\$/pers.

Cours de 45min.

Yoga pour Scoliose

10 SEMAINES

(1x) 170\$ (10 séances)

(2x) 250\$ (20 séances)

Cours de 1Heure

Yoga - Yoga introduction et pilates initiation - Yoga restaurateur

Yoga santé dorsale (Yoga Doux) - Yoga détente Doux 50-60 ans⁺

Pilates tous niveaux - Yin Yoga - Yoga au mur

10 SEMAINES

(1x) 200\$ (10 séances)

