

YOGA

Des cours uniques. Des enseignants inspirants. Un studio éco-moderne. Du yoga amusant pour tous!

BREATHE YOGA Le yoga Breathe combine différents styles de yoga afin de créer des cours innovateurs, équilibrés et inspirants. Notre équipe est passionnée et se dévoue à vous aider à faire du yoga un sentier de liberté, de santé et de bonheur.

HOT YOGA: Une routine dynamique et revigorante de positions qui synchronisent mouvements et stabilité par la respiration. Nos planchers de bambou et nos panneaux chauffants créent une ambiance chaleureuse, en harmonie avec l'environnement, qui encourage à vous détoxifier sans surmener le corps. Chaque enseignant offre une approche unique à son cours, ce qui permet chaque jour un large éventail de cours pour tous les niveaux! (température moyenne de la pièce : 35°C)

HOT / YOGA ALIGN: Un cours-atelier qui couvre l'alignement, la respiration et la philosophie yogiques. Chaque semaine, de nouveaux thèmes sont abordés afin de vous faire progresser dans votre pratique du yoga et de vous mener à un niveau supérieur. Cours idéal pour les débutants ou les élèves qui désirent approfondir leur pratique de yoga.

RESTORATIVE YOGA: Relaxez et ressourcez-vous grâce à ce cours de yoga méditatif. Les positions sont tenues plus longtemps au moyen de supports, ce qui permet de reposer le corps et calmer l'esprit. Cours pour tous niveaux.

YOGA ANUSARA: il s'agit d'un système de yoga hatha qui intègre les principes d'alignement, l'art de la conscience de soi et une célébration du cœur. Ce cours de niveau mixte est ouvert aux adeptes de tous niveaux et de profil divers. Les cours sont énergisantes, dynamiques et exaltantes, et ils permettent d'explorer une grande variété de postures de yoga qui suivent les principes de la méthode de yoga Anusara.

YOGA DANSE: Dansez au rythme de votre respiration sur des airs funky et des mandala namaskars. Attendez-vous à suer et à découvrir le sens de la danse de la vie intérieure grâce à cette routine.

POWER HOT YOGA: Énergisez et renforcez votre puissance personnelle avec ce cours vigoureux qui associe respiration et mouvements à travers une routine rapide dans une ambiance des plus chaleureuses.

YOGA: Convient à tous les niveaux d'expérience. Les étudiants apprendront l'alignement et la respiration appropriés ainsi que les positions de base du yoga.

FITNESS

Des cours dynamiques! Tout un défi lancé par les enseignants. Dans le studio ouvert. Accessible à tous!

BREATHE FITNESS est une combinaison de sports de combat traditionnels et de cours de conditionnement physique. Alain Bonnamie, champion de boxe professionnelle de niveau international et maître de karaté, dirige notre équipe d'enseignants. Amusez-vous tout en demeurant "top shape"!

KBOX: Ce cours combine des éléments du karaté et de la boxe sur des rythmes musicaux entraînants de façon à vous offrir un entraînement intense et global. Vous suerez, mais vous aurez du plaisir à vous tenir en forme! **KBOX N' SKIP** ajoute au cours précédant des intervalles de sauts afin de mettre votre endurance cardiovasculaire à l'épreuve.

BOXE: Enseigné par le boxeur de calibre international Alain Bonnamie, ce cours renforcera et affinera votre corps en utilisant des techniques de boxe professionnelles. Dites adieu aux poignées d'amour tout en apprenant à vous défendre. Ces cours sont non compétitifs... et tellement amusants!

BOXE AV: Un niveau avancé de boxe qui se concentre sur les combats avec partenaire et l'entraînement sur sac de sable et ballon-poire. Une expérience en boxe et votre équipement sont requis pour ce cours. Gants et casque protecteur peuvent être achetés à la réception du Breathe.

SCULPT: Un cours d'entraînement avec haltères conçu pour définir vos muscles en utilisant des poids légers à répétition rapide. Des routines dynamiques d'exercices aussi bénéfiques pour votre cœur que pour votre puissance et votre endurance.

KARATÉ: Améliorez votre confiance, votre concentration mentale et votre agilité physique grâce à des techniques d'autodéfense et de combat, ainsi qu'un entraînement cardio-musculaire. Apprenez le karaté Kyokushin dans un environnement sécuritaire. Aucune expérience requise. Affilié avec IKO1.

SKIP FIT: Sculptez votre corps en un clin d'oeil avec cet entraînement hautement cardio-musculaire inspiré des techniques les plus efficaces d'autodéfense en karaté, kickboxing, et boxe. Ouvert à tous!

RÈGLEMENTS

- Les serviettes de douche peuvent être louées pour 1\$. Veuillez apporter votre propre serviette pour les cours, si nécessaire. L'utilisation des matelas de yoga est gratuite.

- Stationnement : Il nous fait plaisir d'offrir l'accès à notre stationnement privé sur le terrain adjacent au studio – entrée sur Shearer. Les passes peuvent être achetées à la réception. Tous les véhicules stationnés sur notre terrain privé sans passe seront remorqués

- Hygiène: Nous adoptons de nouveaux changements afin de vous assurer santé et sécurité! Voici comment vous pouvez nous aider :

- Si vous vous sentez malade ou avez de la toux, veuillez demeurer à la maison. L'exercice ne vous guérira pas, contrairement à la croyance populaire.

- Vous pouvez utiliser notre désinfectant à matelas après usage.

- N'hésitez pas à utiliser les distributeurs de désinfectant à mains.

- Apportez une bouteille d'eau réutilisable individuelle.

- Nous n'offrons plus de serviettes ou de gobelets d'eau gratuits pour des raisons d'hygiène.

- Nous améliorons encore notre service d'entretien avec l'usage exclusif de produits écologiques.

- Veuillez arriver à temps pour les cours. Nous n'accepterons plus les retardataires pour les cours de yoga. Vous devez avertir l'enseignant si vous êtes dans l'obligation de quitter avant la fin du cours.

- Les monsieurs sont priés de porter un t-shirt ou une camisole d'entraînement dans le studio chauffé.

- Les chaussures sont interdites dans les studios. Si vous ne désirez pas marcher pieds nus, veuillez porter des sandales ou des chaussettes appropriées.

- Les membres peuvent s'inscrire aux cours en ligne en se créant un nom d'utilisateur et un mot de passe.

- Vos commentaires sont d'une extrême importance pour nous. Envoyez-nous vos pensées par courriel ou contactez-nous directement.