



### Spécial grimpeur! Équilibre & renforcement

Un de nos deux cours «spécial grimpeur» visant l'équilibre musculaire globale du corps. Ce cours se centrera davantage sur les muscles antagonistes à l'escalade ainsi que les stabilisateurs, éléments cruciaux pour la prévention des blessures, mais aussi pour l'amélioration de la performance. Mobilité et renforcement du tronc au menu. Aucune expérience requise et ouvert à tous, peu importe votre niveau.

### Spécial grimpeur! Yoga actif

Ce cours construit sur mesure pour la communauté Délire se veut l'occasion parfaite afin de développer une meilleure conscience corporelle, comprendre l'action et l'alignement dans vos postures actives et faire le pont avec votre sport! À chacun des cours, une thématique est ciblée (ex.: épaules, hanches, etc.) et approfondie afin de réduire les risques de blessures, maximiser le renforcement et l'équilibre musculaire ainsi qu'assurer une progression saine et optimale. Peu importe votre niveau vous apprendrez et progresserez avec des options et une compréhension plus aiguisée.

### TRX

Le TRX (Total Resistance Exercice) est une forme d'entraînement qui combine la force, la flexibilité, la mobilité et l'équilibre à l'aide de sangles. Ce sport, accessible à tous puisque chacun adapte son entraînement en fonction de ses capacités, permet de faire travailler tous les muscles du corps.

### Vinyasa Yoga

Le Vinyasa flow uni mouvement et respiration dans un enchaînement de postures favorisant le renforcement et l'étirement actif. Lors des pratiques de Vinyasa vous travaillerez afin de renforcer votre corps, développer une meilleure mobilité ainsi que de favoriser le travail conjoint du corps, de la respiration et du mental.

### Power Yoga

Le Power Yoga est un yoga dynamique qui met l'accent sur l'enchaînement des postures tout en entraînant rigoureusement le corps. Le Power Yoga inclus les postures de base du yoga actif, mais également plusieurs postures d'équilibre sur les mains et la tête (toujours en option). En plus de développer la souplesse de façon active, ce cours vous mettra au défi d'un point de vue musculaire!

### Yin Yoga

Le Yin Yoga est un yoga doux axé sur l'étirement et la relaxation. Celui-ci cible principalement les tissus conjonctifs ce qui permet d'améliorer de façon notable la flexibilité globale du corps. Lors d'un cours de yin yoga, peu de postures sont effectuées, celles-ci étant tenues plus longtemps permettant un travail en profondeur que seul le yin yoga peut apporter!

### Yoga récupération

Ce cours est parfait pour une récupération active! Il consiste principalement en des enchaînements lents et doux de postures (vinyasa doux), des étirements et de la pleine conscience. C'est l'occasion de dénouer les tensions, de diminuer le rythme pour un instant et de reprendre votre souffle.