

# PILATES POST-NATAL

ANIMÉ PAR



Daryann Guillemette, kinésiologue

Ensemble d'exercices se concentrant sur la respiration, la posture et les muscles profonds. Cette classe **avec ou sans bébé** vous permettra de reconnecter avec votre corps. Les exercices peuvent être adaptés à tous les niveaux de condition physique.

**DATES**

**COÛT**

**LIEU**

VÄXA centre ressources (salle Kreativ)

**Pour vous inscrire**  
**Pour plus d'informations**

[www.centrevaxa.ca/cours](http://www.centrevaxa.ca/cours)  
[guillemettedaryann@gmail.com](mailto:guillemettedaryann@gmail.com)

# VITALITÉ 60+

**Vous êtes âgés de 60 ans et + et désirez maintenir vos capacités? Ce cours est pour vous.** Les exercices vous permettront d'améliorer votre équilibre, votre force musculaire, votre coordination, votre capacité cardiovasculaire et bien plus. Les exercices sont exécutés debout et sur chaise et sont adaptés selon votre condition.



**ANIMÉ PAR**

Daryann Guillemette, kinésiologue



**DATES**

**COÛT**

**LIEU**

VÄXA centre ressources (salle Kreativ)

**Pour vous inscrire**  
**Pour plus d'informations**

[www.centrevaxa.ca/cours](http://www.centrevaxa.ca/cours)  
[guillemettedaryann@gmail.com](mailto:guillemettedaryann@gmail.com)

# PILATES

**ANIMÉ PAR**



Daryann Guillemette, kinésiologue

Le Pilates est une méthode d'exercice qui vise à renforcer les muscles du corps, à améliorer la posture et à favoriser la flexibilité. Les exercices de Pilates se concentrent sur la respiration, la posture et le mouvement contrôlé, en utilisant les muscles de la ceinture abdominale et du tronc. Les exercices peuvent être adaptés à tous les niveaux de condition physique.

**DATES**

**COÛT**

**LIEU**

VÄXA centre ressources (salle Kreativ)

**Pour vous inscrire**  
**Pour plus d'informations**

[www.centrevaxa.ca/cours](http://www.centrevaxa.ca/cours)

[guillemettedaryann@gmail.com](mailto:guillemettedaryann@gmail.com)

# ÉTIREMENTS ET MOBILITÉ

**ANIMÉ PAR**



Daryann Guillemette, kinésiologue

Conçu pour les gens désirant bouger en contrôle et en pleine conscience de leur corps et leur respiration dans le but d'améliorer leur mobilité, leur flexibilité et leur équilibre. La classe combine des exercices d'activation, d'étirements statiques, d'étirements dynamiques, d'étirements balistiques et d'étirements PNF (Facilitation Neuromusculaire Proprioceptive).

**DATES**

**COÛT**

**LIEU**

VÄXA centre ressources (salle Kreativ)

**Pour vous inscrire**  
**Pour plus d'informations**

[www.centrevaxa.ca/cours](http://www.centrevaxa.ca/cours)  
[guillemettedaryann@gmail.com](mailto:guillemettedaryann@gmail.com)

# MAMA EN MOUVEMENT

Conçu pour les femmes enceintes et les femmes en post-partum voulant bouger selon leurs besoins, en toute sécurité. Ce cours **avec ou sans bébé** combine des exercices de renforcement musculaire et de cardio, utilisant différentes méthodes d'entraînement. Idéal pour celles qui préfère les cours diversifiés.



**ANIMÉ PAR**

Daryann Guillemette, kinésiologue



**DATES**

**COÛT**

**LIEU**

VÄXA centre ressources (salle Kreativ)

**Pour vous inscrire**  
**Pour plus d'informations**

[www.centrevaxa.ca/cours](http://www.centrevaxa.ca/cours)  
[guillemettedaryann@gmail.com](mailto:guillemettedaryann@gmail.com)