

DESCRIPTIF DES COURS DE GROUPE

ÉTSFIT

Le Centre Sportif ÉTS poursuit lui aussi une mission bien ancrée dans ses activités : celle de répondre aux besoins de sa communauté en offrant les meilleurs services qui soient. Les cours en groupe ÉTSFIT se veulent être un agencement des meilleures pratiques en matière de conditionnement physique. Peu importe votre niveau, il est possible d'adapter les entraînements pour en tirer des bénéfices tant pour la santé et le bien-être, que la performance athlétique. En vous inscrivant aux cours en groupe ÉTSFIT, vous aurez accès à 6 cours distincts, ayant chacun un rôle bien précis dans le développement de votre forme physique.

Musculation fonctionnelle

Ce cours vise principalement le développement du contrôle neuro-musculaire («mind-muscle connection») et l'amélioration de votre équilibre musculaire global. Des entraînements de force, d'hypertrophie et d'endurance vous permettront de construire des bases solides pour vous tenir loin des blessures et bien préparer votre corps à plus d'intensité. Si vous souhaitez améliorer la qualité de vos mouvements et gagner du muscle, ne manquez surtout pas la musculation fonctionnelle du lundi.

Lundi de 7 h à 8 h et de 12 h 05 à 13 h 05

HIIT Athlétique

S'appuyant sur la méthode d'entraînement en intervalles à haute intensité («High Intensity Interval Training») et des exercices utilisés en développement athlétique, ce cours vise principalement l'amélioration de la vitesse et la coordination, en plus de travailler l'agilité et la puissance. Venez réveiller l'athlète Piranhas en vous!

Mercredi de 7 h à 8 h et de 12 h 05 à 13 h 05

Endurance

Dans ces cours où vous travaillerez principalement l'endurance musculaire et cardio-respiratoire, vous serez mis à l'épreuve autant physiquement que mentalement. Si vous cherchez à brûler un maximum de calorie, l'entraînement du jeudi est fait pour vous.

Jeudi de 16 h 30 à 17 h 20

DESCRIPTIF DES COURS DE GROUPE

ÉTSMTL CrossFit

Mouvements fonctionnels, constamment variés, exécutés à intensité relativement élevée. Ce qu'il faut comprendre par cette définition officielle du CrossFit, c'est que vous ferez des entraînements toujours différents, basés principalement sur des mouvements composés (pousser, tirer, soulever, déplacer, etc.) et inspirés de la gymnastique, de l'haltérophilie et des sports d'endurance. Cette méthode d'entraînement vise l'amélioration globale de 10 compétences physiques, soit l'endurance cardio-respiratoire et musculaire, la force, la flexibilité, la puissance, la vitesse, la coordination, l'agilité, l'équilibre et la précision. Accessibles à tous, ces cours sont infiniment adaptables selon votre condition physique et le niveau d'intensité que vous recherchez.

Mardi de 16 h 30 à 17 h 20
Vendredi de 7 h à 8 h et de 12 h 05 à 13 h 05

Cardio-vélo

En plus d'être un moyen de transport de choix pour les Montréalaises et Montréalais, le vélo est sans contredit un excellent outil de mise en forme. Que vous soyez un cycliste aguerri ou que vous n'ayez pas enfourché votre bicyclette depuis plusieurs, vous pourrez bénéficier des effets positifs des cours de Cardio-Vélo, tant sur le plan physique que mental. Ces deux cours sont aussi excellents pour la dépense énergétique, vous y brûlerez donc un maximum de calories pour le temps investi.

Puissance

Comme son nom l'indique, ce cours vise l'amélioration de la puissance du système cardio-respiratoire et musculaire, par l'entremise de courtes périodes d'effort très intense, suivi d'une récupération suffisante pour vous permettre de maintenir l'intensité au maximum. Les pentes qui se présenteront à vous lors de votre prochaine sortie à vélo n'ont qu'à bien se tenir.

Mardi de 7 h à 8 h

Endurance

Comme son nom l'indique, ce cours vise l'amélioration de l'endurance cardio-respiratoire et musculaire. Des périodes d'effort de plus longues durées et des repos plus courts seront de mise dans le but de vous faire parcourir des distances de plus en plus importantes.

Jeudi de 7 h à 8 h