

**AUTRES SERVICES À LA POPULATION, AUX ORGANISMES ET AUX ENTREPRISES INFORMEZ-VOUS !**

*Les services à la communauté du Collège Shawinigan vous offre ses espaces pour des activités sportives, culturelles, communautaires, de loisirs ou d'affaires.*

**DESCRIPTION DES ACTIVITÉS DIRIGÉES ET AQUATIQUES**

**Aérobic Step**

Une intervenante dynamique, de la musique rythmée, des styles populaires et des classiques, bref, un mélange parfait pour vivre des séances de conditionnement physique sur musique intenses! Des séances libres et dirigées où plus de 30 participants peuvent se retrouver en même temps dans un gymnase, cela crée réellement un effet d'entraînement.

**Aquaforme**

L'Aquaforme est une méthode d'entraînement qui se pratique en milieu aquatique. Cet entraînement permet de développer vos capacités (cardio-vasculaire). Très agréable pour se divertir et diminuer les tensions articulaires. Ce cours anti-stress vous permet de renforcer vos muscles posturaux. Vous n'avez pas besoin de savoir nager pour faire de l'Aquaforme, il s'agit d'être à l'aise dans l'eau et le tour est joué.

**Aquatrainning**

Ce cours ressemble à un cours d'aquaforme, mais en eau plus profonde. Les muscles posturaux sont très sollicités et l'intensité est plus élevée.

**Activement 50 ans**

Vous êtes dans la cinquantaine et désirez vous mettre en forme? Ce cours de conditionnement physique s'adresse à vous! Avec des moyens d'entraînements variés, vous pourrez améliorer votre capacité cardiovasculaire et votre vigueur musculaire de façon progressive et encadrée. Nous utiliserons des poids libres, ballons, barres et autres pour travailler votre endurance, équilibre et coordination, tout en s'amusant, pour vous garder en santé aussi longtemps que possible! ou jusqu'au niveau 2 : Activement 100 ans!

**Baladi**

La danse orientale (baladi) s'adresse aux femmes de tout âge. Elle est une invitation à la beauté, la féminité et la sensualité. Elle développe la souplesse, l'équilibre, la grâce, relâche les tensions musculaires, éveille la conscience corporelle et augmente l'estime de soi.

**Brûle-calorie et ballon Tonus**

Accessible à tous, cet entraînement de type athlétique comporte une combinaison de plusieurs activités cardio (step, mouvements sportifs, jogging, corde à sauter et autres). Exécutées sous forme de circuit ou d'intervalles, ces combinaisons sont faciles à suivre ce qui rend le cours très intense et stimulant.

**Circuit d'entraînement 30 minutes**

Rapide, efficace. Un entraînement cardiovasculaire et musculaire, condensé en 30 minutes, pour améliorer votre forme physique dans votre horaire chargé.

**Votre poids vous préoccupe? Pour un poids santé : DUO Action-nutrition**

Une nutritionniste et un kinésologue animeront en alternance ces rencontres visant le développement de saines habitudes de vie pour un mieux-être au quotidien. Des activités seront offertes en classe, en épicerie et en gymnase afin d'apporter aux participants des informations à jour, pratiques et stimulantes en matière de nutrition, d'exercice physique et de santé préventive.

**Maitres-Nageurs / Aqua-plus**

Ces plages horaires s'adresse aux plus de 14 ans voulant perfectionner leurs habiletés en natation dans tous les styles de nage (crawl, dos crawlé, brasse, papillon, marinière et dos élémentaire). L'entraînement a lieu plusieurs fois par semaine en 25 mètres, ce qui permet de travailler aussi la condition physique. Les maîtres-nageurs sont des entraînements dirigés alors que les aqua-plus sont des séances supervisées.

**Prévention des maux de dos**

Description à venir.

**Prévention santé du cœur**

Un cadre sécuritaire élaboré sur mesure pour des personnes ayant des maladies cardiaques (hypertension, infarctus, angine, avc, etc.) ou présentant des facteurs de risques associés aux maladies cardiaques. Un cours typique comporte un échauffement, des exercices, un jeu, des étirements et de la relaxation. Des exercices d'intensité modérée, jumelés à de la marche sur piste intérieure ou sur vélo stationnaire, visent à améliorer la capacité fonctionnelle des participants : effectuer les tâches de la vie quotidienne en étant moins essoufflé, maintenir son équilibre et prévenir les chutes sont tous des objectifs du cours.

**Yoga**

La pratique du Yoga est un excellent moyen de gérer son stress. Une étude récente prouve que cette discipline a des effets presque immédiats pour abaisser le niveau de cortisol des gens stressés. Vous découvrirez les bienfaits de la respiration et d'une souplesse retrouvée. Le Yoga opère fondamentalement une transformation profonde de l'être. Que ce soit pour l'enseignement collectif ou individuel, l'approche VINIYOGA choisit les techniques appropriées afin de respecter l'individu.