

# PROGRAMME DE COURS AÉRIENS - DÉBUT JANVIER 2024

## AERIAL FITNESS PROGRAM - STARTING JANUARY 2024

### HORAIRE | SCHEDULE

Session de 12 semaines du mardi 9 janvier jusqu'au samedi 30 mars 2024  
12-week session from Tuesday, January 9 until Saturday, March 30, 2024

Mar   Tue	12h00-13h00	Fitness aérien	Caroline	10 places
Mar   Tue	16h00-17h30	Cirque aérien teen	Caroline	10 places
Mar   Tue	17h30-18h30	Fitness aérien	Janika	10 places
Mar   Tue	17h30-18h30	Cirque 101	Caroline	10 places
Mar   Tue	18h30-20h00	Cirque aérien Inter/Avancé	Caroline	10 places
Mar   Tue	18h30-20h00	Cirque aérien Intermédiaire	Janika	10 places
Jeu   Thur	12h00-13h00	Yoga antigravité	Véronique	10 places
Jeu   Thur	17h30-18h30	Fitness aérien	Janika	10 places
Jeu   Thur	18h30-20h00	Cirque aérien Débutant	Uriel	10 places
Jeu   Thur	18h30-20h00	Cirque aérien Intermédiaire	Janika	10 places
Sam   Sat	10h00-11h30	Cirque aérien teen Déb/Interm	Caroline	10 places
Sam   Sat	11h30-13h00	Cirque aérien Déb/Interm	Caroline	10 places



### TARIF | COST

Les cours de cirque aérien sont d'une durée de 90 minutes, sauf le cours de Cirque 101.  
Aerial circus classes are 90 minutes long, except for the Circus 101 class.

**MEM** 300 \$ (25 \$ / cours)      **NON-MEM** 360 \$ (30 \$ / cours)

Tous les autres cours sont d'une durée de 60 minutes.  
All other classes are 60 minutes long.

**MEM** 240 \$ (20 \$ / cours)      **NON-MEM** 300 \$ (25 \$ / cours)

## COURS DE SPÉCIALITÉ DÉBUT JANVIER 2024



CLUB SPORTIF

# COURS AÉRIENS

- Fitness aérien
- Yoga antigravité
- Cirque aérien

### NOUVEAUX COURS :

- Cirque 101
- Cirque aérien teen



Information & inscription  
[nlambert@clubsportifmaa.com](mailto:nlambert@clubsportifmaa.com)

**ATHLÉTIQUE DEPUIS 1881**

## DESCRIPTIONS DE COURS AÉRIENS

### FITNESS AÉRIEN

Inspiré du cirque aérien, ce cours utilise un hamac suspendu pour développer la force fonctionnelle et la souplesse de façon unique et complètement différente de tout ce qui se fait dans les cours de groupe. Les séquences comprennent des exercices de conditionnement physique circassiens avec des tractions, des inversions, des pirouettes, des saltos, des sauts, des planches d'équilibre et plusieurs mouvements et gures simples et amusants. À l'aide d'un hamac suspendu, on enchaîne gures et exercices en utilisant son poids pour développer la force globale, mais aussi l'équilibre et la coordination. Ce cours n'a pas son pareil pour obtenir des gains en force pour les muscles du tronc et du haut du corps.

### AERIAL FITNESS

Inspired by aerial circus, this class uses a trapeze that can be used to change the height of the bar to develop functional strength and flexibility in a unique way that is completely different from anything done in group classes. The sequences include circus fitness exercises with pull-ups, spins, somersaults, jumps, merry-go-rounds and many simple and fun movements and figures. With the trapeze, figures and exercises are performed using your own body weight to develop overall strength, balance and coordination. This class is unparalleled in achieving strength gains for the core and upper body muscles.

### YOGA ANTIGRAVITÉ

Dans ce cours, on utilise un hamac suspendu pour enchaîner plusieurs mouvements de Yoga qui permettent de développer la force fonctionnelle et la souplesse de façon unique et complètement différente de tout ce qui se fait dans les cours de Yoga réguliers. Les séquences comprennent des exercices de relaxation, souplesse, mais aussi conditionnement physique avec quelques exercices inspirés du cirque aérien. Le hamac suspendu permet d'obtenir rapidement des gains en souplesse et amplitude articulaire et aussi en force fonctionnelle. Ce cours est pour vous si vous êtes à la recherche d'un cours de Yoga unique et complètement différent.

### ANTIGRAVITY YOGA

In this class, a suspended hammock is used to sequence several yoga movements that build functional strength and flexibility in a unique way that is completely different from anything done in regular yoga classes. The sequences include relaxation, flexibility, but also physical conditioning with some exercises inspired by aerial circus. The suspended hammock allows for quick gains in flexibility and range of motion as well as functional strength. This class is for you if you are looking for a unique and completely different yoga class.

### CIRQUE 101

Ce cours est pour les personnes qui n'ont jamais fait de cirque aérien ou qui ont besoin d'un renforcement spécifique avant de retourner aux cours de cirque réguliers. On y voit les bases des différentes disciplines et on travaille le renforcement spécifique. C'est aussi un excellent entraînement musculaire pour ceux qui veulent travailler avec les accessoires de cirque mais sans faire de figures complexes. C'est la façon idéale d'apprivoiser les différentes disciplines.

### CIRCUS 101

This class is for people who have never done aerial circus before or who need specific reinforcement before returning to regular circus classes. The basics of the different disciplines are covered, as well as specific strengthening. It's also an excellent muscular workout for those who want to work with circus props but without doing complex figures. It's the ideal way to get to grips with the different disciplines.

## DESCRIPTIONS OF AERIAL CLASSES

### CIRQUE AÉRIEN & CIRQUE AÉRIEN TEEN

Initiez-vous activités circassiennes et utilisez-les comme moyen d'entraînement de la force et la souplesse. Nous offrons des cours de qualité, donnés par des professionnels des disciplines aériennes suivantes : Tissu, corde lisse, hamac, trapèze, cerceau et sangles. Nous avons 4 sessions par année et les participants doivent s'inscrire pour la session dans une case précise puisqu'il y a une progression de contenu. Nous avons des groupes débutants et des groupes intermédiaires. Pour pouvoir s'inscrire dans un cours intermédiaire, il faut obligatoirement avoir déjà participé à des cours de cirque aériens au MAA ou ailleurs. Chaque cours comprend des exercices de renforcement spécifique et l'apprentissage de gures et d'enchaînements de plus en plus complexes. Les appareils sont accrochés sur des têtes pivotantes à 20 pieds de hauteur. Les participants apprennent les bases sur plusieurs appareils différents, mais peuvent privilégier par la suite ceux qu'ils préfèrent. Les cours de Cirque aérien teen, sont ouverts aux jeunes de 12 à 18 ans.

### AERIAL CIRCUS & TEEN AERIAL CIRCUS

Initiate circus activities and use them as a means of strength and flexibility training. We offer quality courses, taught by professionals in the following aerial disciplines: slik, smooth rope, hammock, trapeze, hoop and straps. We have four sessions per year and participants must sign up for the session in a specific time slot as there is a progression of content. We have beginners and intermediate groups. To be able to register for an intermediate class, it is mandatory to have already participated in aerial circus classes at the MAA or elsewhere. Each class includes specific strengthening exercises and the learning of increasingly complex figures and sequences. The apparatus is hung on swivel heads at a height of 20 feet. Participants learn the basics on a number of different apparatus, but can later choose which ones they prefer. Teen Aerial Circus classes are open to 12 to 18-year old participants.

