

PROGRAMME DE COURS AÉRIENS -SESSION PRINTEMPS 2024

AERIAL FITNESS PROGRAM - SPRING 2024 SESSION

COURS DE CIRQUE | CIRCUS CLASSES

Session de 12 semaines du mardi 2 avril jusqu'au samedi 22 juin 2024
12-week session from Tuesday, April 2 until Saturday, June 22, 2024

| | | | | |
|------------|-------------|---|----------|-----------|
| Mar Tue | 18h30-20h00 | Cirque aérien débutant | Janika | 10 places |
| Mar Tue | 18h30-20h00 | Cirque aérien intermédiaire | Caroline | 10 places |
| Jeu Thur | 18h30-20h00 | Cirque aérien débutant | Uriel | 10 places |
| Jeu Thur | 18h30-20h00 | Cirque aérien intermédiaire | Janika | 10 places |
| Sam Sat | 11h15-12h45 | Cirque aérien débutant et intermédiaire | Caroline | 10 places |

AUTRES COURS AÉRIENS | OTHER AERIAL CLASSES

Session de 10 semaines du lundi 15 avril jusqu'au samedi 22 juin 2024
10-week session from Monday, April 15 until Saturday, June 22, 2024

| | | | | |
|------------|-------------|------------------|-----------|-----------|
| Lun Mon | 12h15-13h15 | Fitness Aérien | Uriel | 10 places |
| Mar Tue | 16h00-17h00 | Fitness Aérien | Nathalie | 10 places |
| Mar Tue | 17h30-18h25 | Ninja Fitness | Caroline | 20 places |
| Jeu Thur | 12h00-13h00 | Yoga Antigravité | Véronique | 10 places |
| Jeu Thur | 17h30-18h30 | Cirque 101 | Janika | 10 places |
| Sam Sat | 10h00-11h00 | Ninja Fitness | Caroline | 20 places |

TARIF (TAXES EN SUS) | COST (PLUS TAXES)

- **LES COURS DE CIRQUE AÉRIEN** sont d'une durée de 90 minutes. La session est de 12 semaines, sauf le cours de Cirque 101.

AERIAL CIRCUS CLASSES are 90 minutes long for a duration of 12 weeks, except for the Circus 101 class.

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

- **TOUS LES AUTRES COURS INCLUANT LE CIRQUE 101** sont d'une durée de 60 minutes. La session est de 10 semaines.

ALL OTHER CLASSES, INCLUDING CIRQUE 101 are 60 minutes long. Session is 10 weeks long.

MEM 150 \$ (15 \$ / cours) **NON-MEM** 250 \$ (25 \$ / cours)

- **LE COURS DE NINJA FITNESS** est inclus avec l'abonnement au Club.

THE NINJA FITNESS CLASS is included with Club membership.

- **DROP-IN** :1 cour | class 40 \$

VEUILLEZ NOTER que les cours ne sont pas remboursables ni transférables sur une session future. Les cours manqués peuvent être repris dans d'autres cases horaires durant la session (en fonction des places disponibles).

PLEASE NOTE that classes are not refundable or transferable towards a future session. Missed classes may be made up in other time slots during the session (subject to availability).

COURS
DE SPÉCIALITÉ
SESSION PRINTEMPS 2024

COURS
AÉRIENS

MAA
CLUB SPORTIF

- Cirque aérien
- Fitness aérien
- Yoga antigravité
- Ninja Fitness

Information & inscription
nlambert@clubsportifmaa.com

ATHLÉTIQUE DEPUIS 1881

DESCRIPTIONS DE COURS AÉRIENS

FITNESS AÉRIEN

Inspiré du cirque aérien, ce cours utilise un trapèze avec lequel on peut changer les hauteurs de la barre 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 pirouettes, des saltos, des sauts, du grand manège et plusieurs mouvements et figures simples et amusants. Avec le trapèze, on enchaîne figures et exercices en utilisant son propre 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 with adjustable bar heights 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.

NINJA FITNESS

Dans ce cours, on utilise certains appareils de cirque aérien pour développer la force globale et fonctionnelle avec des mouvements de calisthénie utilisant son propre poids de corps. On y utilise la corde lisse, les sangles, les anneaux olympiques, les tissus, les boutes de sauts, les murs etc. La PALESTRA se transforme en terrain de jeu à explorer et le but ultime est d'aller chercher des gains significatifs en force, souplesse et puissance. Ce cours n'est pas pour les débutants. Il demande un bon niveau de force et le prérequis est d'être capable de tenir en suspension sans assistance.

This class uses aerial circus equipment to develop overall and functional strength with calisthenic movements using one's own body weight. We use corde lisse, straps, Olympic rings, fabrics, jumping ropes, walls and more. The PALESTRA space becomes a playground to explore, and the ultimate goal is to make significant gains in strength, flexibility and power. This class is not for beginners. It requires a good level of strength, and the prerequisite is the ability to hang unassisted.

DESCRIPTIONS OF AERIAL CLASSES

CIRQUE AÉRIEN

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.

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 the 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.

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.

