

QUELQUES TÉMOIGNAGES

Nous avons demandé aux membres du Club sportif 50+ de Cap-Rouge qui participent à l'un ou l'autre des cours du Mieux-être sportif, offerts au *Studio Zone Performance*, de nous dire ce qui les motive et quels bénéfices ils retirent de leurs cours. Voici leurs réponses à la question suivante : *Qu'est-ce que nos cours vous apportent ?*

Entraînement du mardi avec musique et Cardio-escaliers le vendredi

- « Malgré mon côté naturel d'être disciplinée et d'être active par moi-même, ces cours me permettent d'aller chercher des exercices différents et précis, une sécurité dans les mouvements et des informations générales ou particulières relatives à la mécanique humaine. »

Line

Entraînement du jeudi

- « J'y ai découvert et expérimenté des exercices pour la souplesse, le renforcement, l'équilibre, la vitesse de réaction, le tout bien dirigé et adapté par notre coach Geneviève, dans une ambiance de groupe amicale. Merci à l'équipe! »

Hélène

Combat Fit le vendredi

- « J'aime ce cours en salle parce qu'il nous permet de nous maintenir en forme et de nous initier à la boxe. Voici ses points forts : périodes d'échauffement et d'étirements au début et à la fin de chaque séance. Petit groupe favorisant les interactions et les corrections (au besoin) de la part de l'entraîneur, Sebastian. Celui-ci prend le temps de nous expliquer et nous montrer chaque mouvement avant que nous les exécutions. Le cours nous permet aussi d'améliorer notre coordination et notre équilibre, tout en aiguisant nos réflexes, le tout dans le plaisir et la convivialité. Aucune violence, nous frappons sur des sacs de boxe! Merci de nous donner la possibilité de nous entraîner avec des gens aussi passionnés que sont Geneviève et Sebastian! «

Marc

Entraînement du mardi avec musique et Combat Fit le vendredi

- « J'apprécie la motivation des entraîneurs et l'attention de la propriétaire à s'assurer qu'on ne se blesse pas lors des exercices. J'aime beaucoup les mouvements associés avec la musique. C'est aussi motivant de le faire en groupe. »

Dominique

Entraînement du jeudi

- « L'activité de "Bien-être sportif" que j'ai suivie au Centre Zone Performance m'a permis de vérifier l'importance des étirements et de la musculation pour contrer les effets inévitables de notre vieillissement, et de le faire dans une atmosphère détendue et agréable. »

Diane

Mini-entraînement cardio-escaliers le vendredi en mai et en septembre

- « J'aime ce cours à l'extérieur qui permet d'améliorer notre cardio et notre endurance. Voici ses points forts : entraînement en plein air adapté au rythme de chacun. Petit groupe favorisant les interactions et les corrections (au besoin) de la part de l'entraîneuse, Geneviève. Celle-ci nous encourage et nous motive et s'assure que chacun respecte ses limites. Tout au long du cours d'une durée de 5 semaines, il y a progression et à chaque séance, il y a une variété de séquences qui nous est proposée. Une belle façon de vivre le printemps ou l'automne avec la nature changeante et la vue sur le fleuve! »

Marc

Entraînement du mercredi - Souplesse et Équilibre

- « Depuis 3 ans, je suis membre du Club sportif de Cap-Rouge et j'ai choisi l'activité Mieux-être sportif pour m'entraîner en groupe. Entre autres, je suis inscrite au cours Souplesse et Équilibre donné par Geneviève Desmarquis de Zone Performance. Ce cours me permet d'améliorer ma condition physique dans une ambiance relaxe et amicale. Geneviève propose des exercices variés avec différents équipements et en tenant compte de nos limites respectives. En plus d'améliorer ma condition physique, ce cours me permet de rencontrer de nouvelles personnes qui ont la même motivation que moi. »

Sylvie