

# PROGRAMME DE COURS AÉRIENS -SESSION HIVER 2025

## AERIAL FITNESS PROGRAM - WINTER 2025 SESSION

### COURS DE CIRQUE ET AÉRIENS | CIRCUS AND AERIAL CLASSES

Session de 15 semaines du lundi 6 janvier jusqu'au vendredi 18 avril.  
Session of 15 weeks from Monday, January 6 to Friday, April 18.

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

#### • CIRQUE | CIRCUS

90 min : MEM 300 \$ (20 \$ / cours)  
NON-MEM 450 \$ (30 \$ / cours)

#### • AUTRES COURS AÉRIENS | OTHER AERIAL CLASSES

60 min : MEM 225 \$ (15 \$ / cours)  
NON-MEM 375 \$ (25 \$ / cours)

#### • COURS DE NINJA FITNESS | NINJA FITNESS CLASS

Gratuit pour les membres | Free for members

### HORAIRE | SCHEDULE

Mar   Tue	17h30-18h25	Tissu & hamac Tous les niveaux	Janika	10 places
Mar   Tue	19h00-20h30	Cirque aérien Tous les niveaux/appareils	Janika	10 places
Mer   Wed	17h30-18h30	Yoga antigravité	Véronique	8 places
Jeu   Thur	17h30-18h30	Ninja Fitness	Janika	15 places
Jeu   Thur	18h00-20h00	Cirque aérien Débutant	Uriel	10 places
Jeu   Thur	18h00-20h00	Cirque aérien Intermédiaire	Janika	10 places

### DROP-IN

1 cours | class 40 \$ (taxes en sus | plus taxes)

### INFORMATION & INSCRIPTION

nlambert@clubsportifmaa.com

### VEUILLEZ NOTER | PLEASE NOTE

- 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).
- 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 HIVER 2025



CLUB SPORTIF

# COURS AÉRIENS

- TISSU & HAMAC
- CIRQUE AÉRIEN
- YOGA ANTIGRAVITÉ
- NINJA FITNESS



ATHLÉTIQUE DEPUIS 1881

## DESCRIPTIONS DE COURS AÉRIENS

### 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.

### FITNESS ANTIGRAVITÉ\*

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 figures simples et amusants. À l'aide d'un hamac suspendu, on enchaîne figures 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.

### 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.

### 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.

### TISSUE & HAMAC

Dans ce cours, la priorité est sur les deux accessoires les plus populaires en cirque aérien : le tissu et le hamac. Les participants pourront s'initier aux enchaînements en tissu et travailler des figures de plus en plus complexes. Chaque cours comprend des exercices de renforcement spécifique dans les hamacs et les tissus et des progressions adaptées au niveau des participants. Les appareils sont accrochés sur des têtes pivotantes à 20 pieds de hauteur.

\* Ce cours n'est pas offert dans la session courante.

## DESCRIPTIONS OF AERIAL CLASSES

### 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.

### ANTIGRAVITY FITNESS\*

Also inspired by aerial circus, this class uses a suspended hammock to develop functional strength and flexibility in a unique way that is completely different from anything done in group classes. Sequences include circus fitness exercises with pull-ups, inversions, spins, somersaults, jumps, balance boards and many simple and fun moves and figures. Using a suspended hammock, you will do a series of figures and exercises using your body weight to develop overall strength, balance and coordination. This class is unparalleled in achieving strength gains for the core and upper body muscles.

### 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

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.

### AERILA SILK & HAMMOCK

In this class, the focus is on the two most popular props in aerial circus: silk and hammock. Participants will be introduced to aerial silk sequences and work on increasingly complex figures. Each class includes specific strengthening exercises with the hammock and silk, and progressions adapted to the participants' level. The apparatus are suspended on swivel heads 20 feet above the ground.

\*This class is not offered in the current session.