



Être bien, actif.

## **Programme Cardio-Express**

Nous offrons une formule abrégée (Express) de nos programmes Cardio-Musculation et Cardio-BootCamp. La formule Express présente la même structure que les programmes complets, sans la période de musculation. Moins de temps, mais autant d'impact. Le tout, vite fait, bien fait!

Lorsque disponibles, vous trouverez ces programmes sous l'appellation Cardio-Musculation Express et Cardio-BootCamp Express.

### **Qu'est-ce que c'est?**

Comme son nom l'indique, la formule Express est l'idéal des enthousiastes de cardio qui détiennent peu de temps pour s'entraîner. Gens d'affaires très occupés, parents débordés, adeptes de Cardio-Poussette ayant effectué un retour au travail après un congé de maternité, ces programmes vous intéresseront.

Pour plus de détails sur la structure de ces deux programmes, veuillez consulter les pages Cardio-Musculation et Cardio-BootCamp.

### **Matériel requis**

- Aucun

### **Principaux bénéfices**

- Un entraînement cardiovasculaire efficace
- Permet de s'entraîner en peu de temps

## **Programme Cardio-Poussette**

Nous savons que vous voulez le meilleur pour votre bébé et vous-même. Quoi de mieux que de faire confiance aux fondateurs du mouvement qui ont choisi de se pencher sur le bien-être de ces femmes qui vivent une période de leur vie toute spéciale?

### **Qu'est-ce que c'est?**

Avec le soutien et la collaboration de médecins spécialisés de l'hôpital Sainte-Justine et d'experts en santé maternelle, Cardio Plein Air a créé Cardio-Poussette, un programme ayant comme principale préoccupation la sécurité de la mère et de son bébé.

Lorsqu'elles choisissent notre programme, les adeptes de Cardio-Poussette savent qu'elles sont entre bonnes mains. Entraînement après entraînement, elles partagent leurs expériences, tamisées de grandes joies et de petites inquiétudes, avec d'autres mamans.

### **Comment ça fonctionne?**

Conçu pour les nouvelles mamans qui poussent leur enfant à l'aide d'une poussette (traîneau en hiver), ce programme d'entraînement cardiovasculaire et musculaire ne comporte aucun saut. Recommandé par plusieurs physiothérapeutes en rééducation du plancher pelvien, l'entraînement mise sur l'alignement postural et cible les bons exercices d'abdominaux. De plus, nos entraîneurs formés en post-natal vérifient, chez chacune des participantes, la diastase du grand droit causé par la grossesse.

\*Il est à noter que les bébés doivent être âgés d'au moins 2 semaines (si accouchement sans complication) ou de 6 à 8 semaines (si accouchement par césarienne ou avec complications), jusqu'à environ 12 mois.

## **Matériel requis**

- Matelas d'exercice
- Bande élastique
- Poussette ou chariot
- Traîneau (en hiver)

## **Principaux bénéfices**

- Favorise la perte du surplus de poids de la grossesse
- Augmente le niveau d'énergie
- Favorise un meilleur sommeil
- Réduit la durée et l'intensité de la dépression post-partum
- Diminue les maux de dos par un meilleur alignement postural
- Minimise l'incontinence par des exercices de tonification du plancher pelvien
- Contribue au développement de nouvelles amitiés, échanges avec d'autres mamans qui vivent les mêmes réalités
- Élimine les frais de gardiennage

## **Programme Cardio-Vitalité**

Le programme Cardio-Vitalité représente une excellente initiation à l'entraînement à ciel ouvert et vous permet de vous mettre en forme en toute sérénité.

## **Qu'est-ce que c'est?**

Que ce soit pour se remettre d'une blessure ou pour s'entraîner en respectant les contraintes que vous impose une quelconque pathologie, ce programme comporte une cadence et une intensité moindres que le programme Cardio-Musculation.

## **Comment ça fonctionne?**

Étant un dérivé direct du programme Cardio-Musculation, Cardio-Vitalité en possède les mêmes caractéristiques mais à un rythme plus lent. En toute aisance, familiarisez-vous avec notre concept.

## **Matériel requis**

- Matelas d'exercice
- Élastique

## **Principaux bénéfices**

- Convient aux gens plus sédentaires ou ayant une limitation physique, souhaitant une remise en forme
- Préconise une approche progressive et motivante pour les gens qui commencent à s'entraîner
- Représente une bonne préparation au programme de Cardio-Musculation