



## Formulaire d'inscription Ateliers YMCA

**Titre de l'atelier:** Entraînement aquatique par intervalles de haute intensité (#84829)

**Langue:** Anglais

**Nom du conférencier :** Kristin Murphy

**Date:** Dimanche, 9 juin 2019

**Heure:** 09h00 – 12h00

**Centre YMCA:** Centre-ville

**Salle:** Piscine

**Adresse:** 1440, rue Stanley, Montréal (QC) H3A 1P7



### Description

De nouvelles recherches soutiennent que l'entraînement par intervalles à haute intensité (HIIT) représente une option intéressante aux programmes d'entraînement traditionnels d'exercices continus, tant pour les populations cliniques qu'en santé. Toutefois, ce type d'entraînement sur un sol ferme pourrait ne pas être un choix approprié pour certains participants en raison de problèmes de santé ou de blessures.

L'entraînement HIIT dans l'eau peut fournir une séance d'exercices stimulante et très efficace, en plus d'être une option sécuritaire et efficace pour les populations cliniques, en santé et athlétiques désirant suivre un programme de conditionnement physique à faible impact en vue d'atteindre des objectifs cardiovasculaires, de mise en forme ou de réadaptation.

Dans cet atelier, les participants apprendront les principes de l'entraînement HIIT et comment il peut s'appliquer à l'entraînement en piscine.

### Documents de cours disponibles en français et en anglais

Note : atelier actif en piscine; les bonnets de bain sont obligatoires

crédits de formation continue : 3.0 CALA; 3.0 hrs YMCA

### Biographie du présentateur : Kristin Murphy

Kristin a été passionnément impliquée dans l'industrie du fitness pendant deux décennies. Elle a commencé son parcours en tant qu'instructeur d'aqua-fitness avec CALA, puis s'est développée dans d'autres genres de fitness avec les programmes LesMills et aime maintenant enseigner divers cours de fitness.

Elle a obtenu un baccalauréat en traduction, ce qui l'aide beaucoup dans son travail quotidien en tant que superviseure des loisirs et membre clé de la gouvernance de la condition physique à la Ville d'Ottawa. Elle est certifiée dans diverses disciplines, notamment Aqua Fitness (CALA), Spinning®, TRX®, Spécialiste en nutrition et bien-être (CFP), Spécialiste en conditionnement physique (CFP). Elle est maintenant formatrice pour CALA et formatrice en chef pour Lebert Training Systems et Tabata Bootcamp. . Elle trouve continuellement des moyens d'aider ses participants et ses étudiants à se relever et à s'améliorer.

## Informations personnelles

Nom \_\_\_\_\_

Prénom \_\_\_\_\_

Adresse \_\_\_\_\_

Ville \_\_\_\_\_ Province \_\_\_\_\_ Code postal \_\_\_\_\_

Tél. (Domicile) \_\_\_\_\_ (Cellulaire) \_\_\_\_\_

Courriel \_\_\_\_\_

Date de naissance (jj-mm-aaaa) \_\_\_\_\_ M [ ] F [ ] X [ ]

	<b>Tarifs</b> (taxes en sus)
<b>Membres</b>	78\$
<b>Non-membres</b>	88\$
<b>Personnel et bénévoles du YMCA</b>	Coupon + 30\$

Les tarifs sont sujets à changement sans préavis.

## Inscription

- En ligne: inscription.ymcaquebec.org
- En personne: dans tous les centres YMCA du Québec
- Par téléphone: 514-849-8393, p. 1711

Le personnel et les bénévoles du YMCA qui veulent s'inscrire avec un coupon doivent le faire directement dans leur centre auprès de leur superviseur.

## Paiement

- Argent comptant
- Carte de crédit
- Chèque (à l'ordre de: Les YMCA du Québec)

## Date limite

Le YMCA doit recevoir le paiement ainsi que le formulaire d'inscription **2 jours ouvrables avant l'atelier.**

## Information

Marion Lowe

514 849-8393, p. 1796

Marion.lowe@ymcaquebec.org