

Horaire des cours de conditionnement physique de groupe

2 juin au 29 juin 2025

HEURES : lun. – jeu. : 06:30 – 21:00, ven. : 06:30 – 20:00 | sam., dim. et jours fériés : 08:00 – 16:00

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
07:00 – 07:45 Haute intensité RT Studio B ■ Janis	07:00 – 07:45 Cœur et fessiers Studio B ■ Janis	07:00 – 07:45 Variations de pas Studio B ■ Marina	07:00 – 07:45 Yin/ Yang Yoga Studio B ■ Janis	07:30 – 08:15 Cycle thématique adapté Studio B <input type="checkbox"/> Lourdes		
08:45 – 09:45 Thème « Les jeunes au cœur » – scène et écran Studio B <input type="checkbox"/> Joseph		08:45 – 09:45 Jeunes au cœur- Décennies Studio B <input type="checkbox"/> Hilary		08:45 – 09:45 Jeune au cœur- Bars et boules Studio B ■ Marina		
09:45 – 10:30 Aquaforme Piscine ■ Marina	9:00 – 9:45 Zumba Gold Studio B ■ Nellie	09:45 – 10:30 Aquaforme Piscine ■ Marina	9:00 – 9:45 Conditionnement pelvien Studio B ■ Nellie	09:45 – 10:30 Aquaforme Piscine ■ Marina	9:15 – 9:45 Cardio Bomba Studio B ■ Devora	
	10:00 – 10:45 Super Ball et Super Core Studio B ■ Nellie		10:00 – 10:45 Danse et tonalité Studio B ■ Nellie		10:00 – 10:45 HIIT Studio B ■ Devora	
					11:00 – 12:00 Hatha Yoga Studio B ■ Angela	
17:30 – 18:15 Drums Alive Studio B ■ Angela	17:45 – 18:45 Yoga du flux et du son Studio B ■ Angela	17:30 – 18:15 Thèmes de tonalité Zumba Studio B <input type="checkbox"/> Maria	17:45 – 18:30 Aqua Zumba Piscine ■ Chantelle			
18:30 – 19:15 Thèmes Zumba Studio B <input type="checkbox"/> Angela	17:45 – 18:30 Aqua Boot Camp Piscine ■ Chantelle	18:30 – 19:15 Variations du camp d'entraînement Studio B ■ Rachid	18:15 – 19:15 Tae Kwon Do •Gymnasium *Thursday, June 5 <input type="checkbox"/> Tae E Lee			
	18:45 – 19:30 Pas et tonalité Studio B ■ Chantelle	19:30 – 20:30 Hatha Yoga Studio B ■ Jodi	18:45 – 19:30 Ride and Tone Studio B ■ Chantelle			

L'horaire est susceptible d'être modifié.

Réservation obligatoire. Les non-membres doivent s'acquitter d'un laissez-passer d'une journée. Les réservations peuvent être effectuées jusqu'à une semaine à l'avance, et ce, en personne, par téléphone ou en ligne. Remarque : les réservations en ligne peuvent être effectuées par les membres du Y uniquement.

■ **Inscription à la session obligatoire.** L'ensemble des cours de conditionnement physique de groupe sont compris dans un abonnement au Y. Frais de session requis pour les non-membres. Vous pouvez vous inscrire aux sessions en vous présentant au comptoir d'accueil de votre Y, par téléphone ou en ligne.

Pour en savoir plus sur les inscriptions ou sur les réservations, consultez ymcaottawa.ca/fr/programmes-et-horaires, appelez votre Y local ou présentez-vous à son comptoir d'accueil. Pour réserver votre place en ligne [connectez-vous à votre compte](#).

Descriptions des cours

Aquaforme

Ces classes sont conçues comme une séance de mise en forme d'intensité moyenne pour le corps en entier. La classe combine les efforts cardiovasculaire et musculaire. Nos instructeurs certifiés rencontreront les besoins de tous les participants de tous les niveaux de santé physique. Ce cours est convenable pour les débutants ainsi que pour les participants avancés.

Aqua Boot Camp

Plongez dans l'intensité avec Aqua Boot Camp – un entraînement à base d'eau et de haute énergie qui combine la force, le cardio et les défis d'endurance. Grâce à la résistance de l'eau, ce cours est conçu pour sculpter les muscles, améliorer la souplesse et brûler des calories, tout en ménageant les articulations. Que vous fassiez des sprints, des squats ou des exercices de résistance, Aqua Boot Camp vous fera sentir plus fort et rafraîchi!

Aqua Zumba

Faites sensation avec Aqua Zumba – l'entraînement pour une fête à la piscine qui allie le plaisir de la Zumba et les bienfaits de l'exercice aquatique à faible impact! Conçu pour dynamiser les rythmes latins et internationaux, ce cours combine des mouvements de danse avec la résistance à l'eau pour tonifier les muscles, stimuler le cardio et vous garder au frais pendant que vous bougez. C'est très énergique, peu impactant et amusant!

Jeune au coeur : Bars et boules

Restez fort, équilibré et plein d'énergie avec Young at Heart : Bars and Balls! Cette classe à faible impact est conçue pour les personnes âgées actives, en utilisant des balles de stabilité et des barres lumineuses pour améliorer la force, la coordination, la flexibilité et la stabilité du tronc. Avec des mouvements amusants et fonctionnels et une atmosphère de soutien, c'est le moyen idéal pour rester en forme, se sentir confiant et profiter de chaque instant.

Variations du camp d'entraînement

Sortez de votre routine avec Boot Camp Variation! Cette séance d'entraînement énergique et en constante évolution permet à votre corps de deviner et à votre esprit de s'engager. Chaque cours propose un nouveau mélange d'exercices de musculation, d'exercices cardio, d'exercices d'agilité et de mouvements fonctionnels – il n'y a pas deux séances identiques.

Cardio Fiesta

Préparez-vous à danser, transpirer et faire la fête dans Cardio Fiesta! Cette classe de haute énergie combine des mouvements de danse amusants et palpitants avec des exercices de cardio dans un mélange vivant de rythmes latins et internationaux. C'est une fête de remise en forme où vous brûlerez des calories, améliorerez votre endurance et aurez du plaisir tout en bougeant au rythme. Aucune expérience de la danse n'est nécessaire – apportez simplement votre énergie et laissez la fête commencer.

Tronc et fessiers

Renforcez votre centre et sculptez vos fesses dans notre classe Core & Glutes! Cet entraînement ciblé cible vos abdos, obliques, lombaires et fessiers avec un mélange d'exercices de poids corporel, de résistance et de mouvements fonctionnels. Que vous construisiez la stabilité, tonifiez-vous ou boostez les performances, cette classe est tout au sujet du contrôle du noyau et de la puissance du butin

Cycle thématique adapté

Pédalez au rythme de Themed Cycle Fit – un cours de cyclisme en salle à haute énergie où la musique donne l'ambiance! Des hits de Whitney Houston et Taylor Swift aux vibrations latines et aux thèmes ultimes de Mission : Impossible, chaque session vous motive et vous fait bouger. Attendez-vous à des intervalles de pulsation cardiaque, des montées en côte et des sprints.

Drums Alive

Drum Alive combine les mouvements aérobiques traditionnels avec le rythme puissant et le rythme. Ressentez et vivez les rythmes palpitants, les mouvements dynamiques et les percussions puissantes de cette nouvelle danse et rythmoprogram.ms haute énergie des tambours.

Danse et tonalité

Secouez, sculptez et transpirez avec Dance & Tone! Ce cours dynamique combine des routines de danse faciles à suivre avec des exercices de tonification ciblés pour vous donner un entraînement complet du corps. Suivez le rythme, améliorez votre cardio et renforcez vos muscles tout en dansant sur la piste. Aucune expérience de danse n'est nécessaire – apportez simplement votre énergie et votre sourire!

Entraînement de résistance à haute intensité

Défiez votre force et votre endurance avec l'entraînement de résistance à haute intensité! Cette classe combine des exercices de résistance puissants avec un repos minimal pour maximiser la construction musculaire, la combustion des graisses et l'endurance. En utilisant des poids, des bandes et des mouvements de poids corporel, vous repousserez vos limites et vous vous sentirez plus fort à chaque fois.

Thème « Les jeunes au coeur »

Mettez-vous sous les projecteurs avec notre cours de fitness sur le thème de la scène et de l'écran les lundis, et transformez-vous, étirez-vous et rayonnez en regardant les succès emblématiques des comédies musicales et des films à succès de Broadway. Que vous soyez en train de canaliser votre starlette intérieure ou votre héros d'action, ce cours combine cardio, danse et tonus dans un entraînement digne de la performance qui est aussi divertissant qu'efficace! Voyagez à travers les décennies avec notre cours de conditionnement physique à thème des années 50 à 80 le mercredi! Groove to rock'n' roll, disco et pop rétro alors que vous transpirez grâce à des mouvements amusants de cardio inspirés par la danse et des mouvements de tonification classiques. De l'ambiance pop à la touche aérobique funky, cette classe réunit l'énergie vintage et la forme physique complète en un seul entraînement totalement tubulaire.

HIIT

Entraînement fractionné à haute intensité – Cet entraînement de haute intensité offre des défis cardiovasculaires et de force en alternant de courtes périodes d'exercice intense avec des périodes de récupération. Poussez-vous aussi fort que possible pendant un court intervalle, puis bougez doucement pendant l'intervalle suivant. Cette méthode permet d'obtenir un gain maximal avec une efficacité maximale.

Conditionnement pelvien

Renforcer de l'intérieur avec le conditionnement pelvien. Ce cours est axé sur des exercices qui ciblent le plancher pelvien, le tronc et le bas du dos pour améliorer la stabilité, la posture et la force fonctionnelle globale. Idéal pour tous les niveaux de forme physique, y compris le post-partum et ceux qui se remettent d'une blessure, cet entraînement doux mais efficace aide à améliorer l'équilibre, prévenir l'inconfort et soutenir les mouvements quotidiens avec confiance.

Descriptions des cours

Super Ball/Super Core

Préparez-vous à renforcer et sculpter avec Super Ball/Super Core! Cette classe utilise des balles de stabilité pour remettre en question votre équilibre, engager votre tronc et tonifier tout votre corps. Concentrez-vous sur le renforcement de vos abdos, de votre dos et de vos fessiers grâce à des exercices dynamiques axés sur le tronc qui améliorent la posture, la souplesse et la stabilité tout en s'amusant.

Pas et tonalité

Améliorez votre condition physique avec Step & Tone! Ce cours combine les mouvements d'aérobic classique avec des exercices de tonification du corps pour sculpter et renforcer tout votre corps. Suivez le rythme, brûlez des calories et tonifiez vos muscles avec un mélange de cardio et de musculation, tout en gardant votre énergie élevée et le plaisir qui coule!

Ride and Tone

Obtenez le meilleur des deux mondes avec Ride & Tone! Ce cours combo commence par une séance de vélo énergisant pour booster votre rythme cardiaque et brûler des calories, suivi d'un entraînement de force hors du vélo pour tonifier et sculpter tout votre corps. C'est le parfait mélange de cardio et de résistance pour un entraînement équilibré, complet qui vous maintient en mouvement et motivé!

Tabata Step

Faites monter votre cardio à de nouveaux sommets avec Tabata Step! Cette classe rapide combine la puissance des intervalles Tabata et l'aérobic dynamique. Faites l'expérience de 20 secondes d'effort complet suivies de 10 secondes de repos, en alternance entre des pas de haute intensité et la récupération. C'est un entraînement complet qui stimule l'endurance, brûle les graisses et tonifie les muscles d'une manière amusante et stimulante.

Yoga Hatha

Déplacez votre corps grâce à une série de postures conçues pour augmenter la flexibilité, la force, l'équilibre et l'amplitude des mouvements. Des exercices de respiration réparateurs et une relaxation finale favoriseront la réduction du stress et la clarté mentale.

Yoga du flux et du son

Plongez-vous dans un voyage apaisant avec le yoga Flow & Sound. Ce cours combine des séquences de yoga gracieuses et fluides avec le pouvoir de guérison du son. Au fur et à mesure que vous avancez dans des postures conscientes, des instruments apaisants comme des bols chantants et des rythmes doux aident à approfondir votre pratique, favorisent la relaxation et rétablissent l'équilibre. Parfait pour ceux qui recherchent une expérience paisible et énergisante

Yin/Yang Yoga

Trouvez l'harmonie dans le mouvement et la sérénité avec le yoga Yin/Yang. Cette classe combine les séquences actives et fluides du yoga Yang pour augmenter la chaleur et la force, avec les étirements lents et profonds du yoga Yin pour libérer la tension et augmenter la flexibilité. C'est la combinaison parfaite d'énergie et de calme, conçue pour équilibrer le corps, l'esprit et la respiration.

Zumba à thème

Faites monter la température avec la Zumba, une fête de remise en forme où l'on danse sur des rythmes latins et internationaux ! Cette classe de haute énergie combine une chorégraphie facile à suivre avec du cardio, des exercices de tonification et beaucoup de plaisir. Que vous soyez un danseur chevronné ou que vous aimiez simplement bouger, le Zumba vous laissera sourire, transpirer et sentir les rythmes.

Thème Zumba Tone

Sentez le rythme et la brûlure avec Themed Zumba Toning! Cette fête de danse ajoute des poids légers et des mouvements tonifiants ciblés à vos rythmes Zumba préférés, sculptant vos bras, votre tronc et le bas du corps tout en gardant le plaisir. Avec des thèmes comme la pop latine, la fièvre disco ou le retour des années 90, chaque classe apporte de nouvelles vibrations et des résultats complets!

Zumba Gold

Zumba Gold est une version à faible impact et facile à suivre de la classe classique de Zumba, conçue pour les adultes plus âgés actifs, les débutants ou toute personne à la recherche d'un groove plus doux. Adoptez des rythmes latins et internationaux vibrants à votre rythme tout en améliorant votre équilibre, votre souplesse et votre santé cardiovasculaire – le tout dans une atmosphère amusante et conviviale!