

# Horaires des cours de conditionnement physique de groupe

## 8 septembre au 30 novembre 2025

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

**JOURS FÉRIÉS : 11, 12 et 13 octobre - Ouvert 08:00 – 16:00 (Pas de programmes / cours de groupe)**

| LUNDI                                                                         | MARDI                                                                               | MERCREDI                                                                   | JEUDI                                                                          | VENDREDI                                                                            | SAMEDI                                                                    | DIMANCHE                                                    |
|-------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|
| 08:00 – 08:45<br><b>Tonus Total</b> ■<br><i>Studio Etienne</i>                | 08:00 – 08:45<br><b>Entraînement des muscles du tronc</b> ■<br><i>Studio Sobina</i> | 08:00 – 08:45<br><b>Entraînement HIIT</b> ■<br><i>Studio Etienne</i>       | 08:00 – 09:00<br><b>Power Yoga</b> ■<br><i>Salle de conférence Sobina</i>      | 08:00 – 08:45<br><b>Entraînement des muscles du tronc</b> ■<br><i>Studio Sobina</i> |                                                                           |                                                             |
| 09:00 – 09:45<br><b>Aquaforme</b> ■<br><i>Piscine Viv</i>                     | 09:00 – 09:45<br><b>Zumba Forte</b> ■<br><i>Studio Danielle</i>                     | 09:00 – 09:45<br><b>Aquaforme</b> ■<br><i>Piscine Etienne</i>              | 09:00 – 09:45<br><b>Tonus total</b> ■<br><i>Studio Marina</i>                  | 09:00 – 09:45<br><b>Aquaforme</b> ■<br><i>Pool Sobina</i>                           | 09:00 – 09:45<br><b>Cardio-vélo</b> □<br><i>Studio Moe</i>                | 09:00 – 09:45<br><b>Cardio-vélo</b> □<br><i>Studio Kim</i>  |
| 10:00 – 11:00<br><b>Jeune de coeur</b> ■<br><i>Studio Josee</i>               | 10:00 – 10:45<br><b>Cardio-vélo</b> □<br><i>Studio Dominique</i>                    | 10:00 – 11:00<br><b>Hatha Yoga</b> ■<br><i>Salle de conférence Etienne</i> | 10:00 – 10:45<br><b>Cardio-vélo</b> □<br><i>Studio Dominique</i>               | 10:00 – 10:45<br><b>Zumba Or</b> ■<br><i>Studio Danielle</i>                        | 10:00 – 11:00<br><b>Hatha Yoga</b> ■<br><i>Salle de conférence Sobina</i> | 9:30 – 10:45<br><b>Aquaforme</b> ■<br><i>Piscine Evelyn</i> |
| 11:15 – 12:15<br><b>Yoga sur Chaise</b> ■<br><i>Salle de conférence Tammy</i> |                                                                                     | 11:15 – 12:00<br><b>Tambours vivants</b> ■<br><i>Studio Josee</i>          | 10:00 – 11:00<br><b>Yoga sur Chaise</b> ■<br><i>Salle de conférence Nicole</i> |                                                                                     |                                                                           |                                                             |
| 17:45 – 18:45<br><b>Hatha Yoga</b> ■<br><i>Salle de conférence Josee</i>      |                                                                                     |                                                                            | 11:15 – 12:15<br><b>Hatha Yoga</b> ■<br><i>Salle de conférence Nicole</i>      |                                                                                     |                                                                           |                                                             |
| 18:00 – 18:45<br><b>Cardio-vélo</b> □<br><i>Studio Kim</i>                    | 18:00 – 18:45<br><b>Cardio-vélo</b> □<br><i>Studio Moe</i>                          | 18:00 – 18:45<br><b>Zumba Forte</b> ■<br><i>Studio Danielle</i>            | 17:30 – 18:15<br><b>Aquaforme</b> ■<br><i>Piscine Viv</i>                      | 18:15 – 19:00<br><b>Cardio Dance Fusion</b> ■<br><i>Studio Luana</i>                |                                                                           |                                                             |
| 19:00 – 19:45<br><b>Entraînement HIIT</b> ■<br><i>Gymnase Hari</i>            | 19:00 – 20:00<br><b>Hatha Yoga</b> ■<br><i>Salle de conférence Josee</i>            | 19:00 – 19:45<br><b>Boot Camp</b> ■<br><i>Gymnase Moe</i>                  | 18:00 – 18:45<br><b>Cardio-vélo</b> □<br><i>Studio Kim</i>                     |                                                                                     |                                                                           |                                                             |
|                                                                               |                                                                                     |                                                                            | 19:00 – 19:45<br><b>Zumba</b> ■<br><i>Studio Claudia</i>                       |                                                                                     |                                                                           |                                                             |

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](http://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.

## Cardio Danse Fusion

Le cours Danse Fusion est un cours dynamique qui combine différents styles de danse pour un entraînement complet, amusant et efficace.

## Cardio-vélo

Faites travailler vos jambes grâce à ce cours de cardio-vélo en intérieur sur une musique dynamique. Un.e instructeur ou instructrice encadrera un cours sur des vélos stationnaires axé sur un entraînement aérobie et anaérobie, simulant des collines et des vallées et incluant des intervalles chronométrés à haute intensité.

## Entraînement *bootcamp*

Un entraînement complet et intense conçu pour développer la force et améliorer la forme physique générale. Ce cours diversifié composé d'exercices et de segments de vitesse et d'entraînement cardiovasculaire met les participantes au défi.

## Entraînement des muscles du tronc

Abdominaux, dos, hanches, fessiers – ce cours est un entraînement fonctionnel. Entraînez les muscles de votre tronc grâce à une série d'exercices renforçant la force musculaire de votre tronc.

## Hatha Yoga

Bougez votre corps grâce à une série de poses conçues pour accroître la flexibilité, la force, l'équilibre et l'amplitude de mouvement. Les exercices de respiration réparatrice et la période de relaxation finale favoriseront la réduction du stress et la clarté mentale.

## HIIT

Préparez-vous à transpirer, à brûler des calories et à repousser vos limites ! Ce cours d'entraînement fractionné à haute intensité (HIIT) combine de courtes périodes d'exercices intenses avec de brèves périodes de récupération pour maximiser la dépense calorique, améliorer l'endurance et stimuler le métabolisme. Chaque séance propose un mélange d'exercices cardio, de musculation et de poids de corps, conçus pour tous les niveaux. Que vous cherchiez à vous tonifier, à mincir ou simplement à vous sentir plus fort, cet entraînement rapide et énergique donne des résultats rapides !

## Jeune de cœur

L'entraînement en résistance permet d'augmenter la force musculaire, la densité osseuse et l'endurance, et ce, à tout âge. Les exercices de ce cours sont conçus pour accroître la capacité des participant.e.s à effectuer leurs tâches quotidiennes et pour améliorer leur posture et leur équilibre.

## Power Yoga

Le power yoga vise généralement à augmenter le rythme cardiaque et à brûler des calories grâce à un entraînement complet du corps. Il est parfois appelé « gym yoga ».

## Tonus total

Échauffement, entraînement cardiovasculaire, entraînement en résistance de l'intégralité du corps et entraînement de la flexibilité pour couronner le tout; rien ne sera oublié dans ce cours !

## Yoga sur Chaise

Le yoga sur chaise, une forme douce de yoga pratiquée en position assise ou sur une chaise pour l'équilibre, rend la pratique plus accessible. Il permet d'adopter des postures comme le chat/la vache, le guerrier, les salutations au soleil et les flexions avant, tout en restant assis.

## Zumba

Une fusion de danses latines et internationales, créant un entraînement de remise en forme dynamique et efficace. Voilà un entraînement unique qui vous fera bouger de manière inimaginable !

## Zumba Forte

STRONG by Zumba, désormais connu sous le nom de STRONG Nation, est un programme d'entraînement haute intensité combinant exercices au poids du corps, renforcement musculaire, cardio et pliométrie, le tout synchronisé sur une musique originale. Il ne s'agit pas d'un cours de danse, mais d'un entraînement HIIT (High Intensity Interval Training) où chaque mouvement est synchronisé avec la musique pour maximiser l'effort et la motivation.

## Zumba Or

Zumba Gold est une version modifiée et moins intense du célèbre programme de fitness Zumba, spécialement conçu pour les seniors actifs, les débutants et les personnes à mobilité réduite. Il propose un entraînement ludique, basé sur la danse, qui vise à améliorer la santé cardiovasculaire, la souplesse, l'équilibre et le bien-être général, tout en ménageant les articulations.



\* Rencontre des standards spécifiques indiqués par  
l'institut de cardiologie de l'Université d'Ottawa