

Horaires des cours de conditionnement physique de groupe

25 août au 7 septembre 2025

HEURES : lun. – jeu. : 06:30 – 20:00, ven. : 06:30 – 19:00 | sam., dim. et jours fériés : 08:00 – 15:00

JOURS FÉRIÉS : 30, 31 août - Ouvert 08:00 – 15:00 (Pas de programmes / cours de groupe) | **Fête du travail - Fermé**

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
	2 septembre 07:00 – 07:45 Tonus Total Studio B Janis	07:00 – 07:45 Step et renforcement musculaire Studio B Marina	4 septembre 07:00 – 07:45 Yoga Studio B Janis			
	26 août 09:00 – 09:45 Zumba Studio B Nellie		28 août 9:00 – 9:45 Entraînement des muscles du tronc Studio B Nellie	08:45 – 09:45 Programme Jeune de cœur Studio B Marina		
09:45 – 10:30 Aquaforme Piscine Tracey		09:45 – 10:30 Aquaforme Piscine Tracey		09:45 – 10:30 Aquaforme Pool Tracey		
				10:00 – 10:45 Entraînement HIIT Studio B Devora	10:00 – 10:45 Entraînement HIIT Studio B Devora	
		12:00 – 10:45 Entraînement HIIT Studio B Devora			11:00 – 12:00 Hatha Yoga Studio B Angela	
	17:30 – 18:30 Yoga and Meditation Studio B & Angela	17:30 – 18:15 Boot Camp Studio B Rachid				
	17:45 – 18:30 Aquaforme Piscine Cody	18:30 – 19:15 Entraînement des muscles du tronc Studio B Rachid	17:45 – 18:30 Aquaforme Piscine Cody			
	18:45- 19:30 HIIT Studio B Chantelle		18:45- 19:45 Hatha Yoga 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.

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

Boot Camp

Un entraînement intensif pour tout le corps, conçu pour développer la force et améliorer la condition physique générale. Ce cours met les participants au défi avec variété, vitesse, exercices et exercices cardio.

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.

Entraînement HIIT

Entraînement par intervalles à haute intensité (HIIT) – Cet entraînement à haute intensité vous permettra à la fois d'améliorer votre santé cardiovasculaire et votre force en alternant de courtes périodes d'exercice intense et de récupération. Donnez votre maximum pendant un court intervalle de temps, puis récupérez en douceur au cours de l'intervalle suivant. Cette méthode permet d'obtenir un maximum de résultats en un minimum de temps. Tirez le meilleur parti de votre entraînement avec l'entraînement HIIT!

Step et Straight

Entraînez votre système cardiovasculaire en effectuant des mouvements rythmiques en montant et descendant d'une plateforme au rythme de la musique. Ce programme est complété par un entraînement de musculation complet pour améliorer la force musculaire, l'endurance et la fonctionnalité en utilisant le poids du corps.

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!

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.

Yoga et méditation

Bougez votre corps à travers une série de postures conçues pour améliorer votre souplesse, votre force, votre équilibre et votre amplitude de mouvement. Des exercices de respiration réparatrice et une relaxation finale favoriseront la réduction du stress et la clarté mentale.

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!