

Horaires des cours de conditionnement physique de groupe

1 décembre 2025 au 4 janvier 2026

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

OUVERT : 08:00 – 19:00 29, 30 déc, 2 jan | 08:00 – 15:00 27, 28 déc | **FERMÉ :** 24, 25, 26, 31 déc, 1, 3, 4, janvier

1 au 21 décembre

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
08:00 – 08:45 Tonus Total ♦ <i>Gymnase Etienne</i>	08:00 – 08:45 Entraînement des muscles du tronc ♦ <i>Gymnase Sobina</i>	08:00 – 08:45 Entraînement HIIT ♦ <i>Gymnase Etienne</i>	08:00 – 09:00 Power Yoga ♦ <i>Salle de conférence Sobina</i>	08:00 – 08:45 Entraînement des muscles du tronc ♦ <i>Studio Sobina</i>		
09:00 – 09:45 Aquaforme ♦ <i>Piscine Viv</i> 1 déc, 8 déc	10:00 – 10:45 Tonus Total ♦ <i>Studio Jen</i>	09:00 – 09:45 Aquaforme ♦ <i>Piscine Etienne</i>	09:00 – 09:45 Tonus total ♦ <i>Studio Sam</i>	09:00 – 09:45 Aquaforme ♦ <i>Pool Sobina</i>	08:30 – 09:15 Cardio-vélo ♦ <i>Studio Moe</i>	09:00 – 09:45 Cardio-vélo ♦ <i>Studio Kim</i>
10:00 – 11:00 Jeune de cœur ♦ <i>Studio Josee</i>	11:15 – 12:00 Cardio-vélo ♦ <i>Studio Dominique</i>	10:00 – 11:00 Hatha Yoga ♦ <i>Salle de conférence Etienne</i>	10:00 – 10:45 Cardio-vélo ♦ <i>Studio Dominique</i>	10:00 – 10:45 Zumba Or ♦ <i>Studio Danielle</i>	10:00 – 11:00 Hatha Yoga ♦ <i>Salle de conférence Sobina</i>	9:30 – 10:45 Aquaforme ♦ <i>Piscine Evelyn</i>
10:00 – 11:00 Hatha Yoga ♦ <i>Salle de conférence Tammy</i>	11:15 – 12:00 Cardio-vélo ♦ <i>Studio Dominique</i>	11:00 – 11:45 Tambours vivants ♦ <i>Studio Josee</i>	10:00 – 11:00 Yoga sur Chaise ♦ <i>Salle de conférence Josee</i>			
11:15 – 12:15 Yoga sur Chaise ♦ <i>Salle de conférence Tammy</i>	17:00 – 17:45 Renforcement Bas du Corps - Booty sculpt ♦ <i>Studio Sam & Zara</i>	17:00 – 17:45 "5,6,7 et 8" Fusion Danse et Cheer ♦ <i>Studio Zara</i>	11:15 – 12:15 Hatha Yoga ♦ <i>Salle de conférence Nicole</i>			
17:00 – 17:45 Intro aux techniques de musculation ♦ <i>Studio Sam</i>	18:00 – 18:45 Cardio-vélo ♦ <i>Studio Moe</i>	18:00 – 18:45 Zumba Forte ♦ <i>Studio Claudia</i> 3 déc, 10 déc	17:30 – 18:15 Aqua Fit ♦ <i>Pool Etienne</i> 4 déc, 11 déc	18:15 – 19:00 Fiesta Flow-Cardio & Danse ♦ <i>Studio Luana</i>		
17:45 – 18:45 Hatha Yoga ♦ <i>Salle de conférence Josee</i>	19:00 – 20:00 Hatha Yoga ♦ <i>Salle de conférence Josee</i>	18:00 – 19:00 Hatha Yoga ♦ <i>Salle de conférence Tammy</i>	18:00 – 18:45 Cardio-vélo ♦ <i>Studio Kim</i>			
18:00 – 18:45 Cardio-vélo ♦ <i>Studio Kim</i>	19:00 – 19:45 Fiesta Flow - Cardio et Danse ♦ <i>Studio Luana</i>	19:00 – 19:45 Boot Camp ♦ <i>Gymnase Moe</i>	19:00 – 19:45 Zumba ♦ <i>Studio Claudia</i>			
19:00 – 19:45 Entraînement HIIT ♦ <i>Gymnase Hari</i>						

♦ **Programme en libre accès.** Les non-membres doivent s'acquitter d'un laissez-passer d'une journée.

□ **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.** Frais de session requis pour les membres et les non-membres. Remarque : deux programmes sur inscription par session sont inclus gratuitement dans un abonnement au Y. Certaines exceptions s'appliquent. Vous pouvez vous inscrire aux sessions en vous présentant au comptoir d'accueil de votre Y, par téléphone ou en ligne.

Horaires des cours de conditionnement physique de groupe

1 décembre 2025 au 4 janvier 2026

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

OUVERT : 08:00 – 19:00 29, 30 déc, 2 jan | 08:00 – 15:00 27, 28 déc | **FERMÉ :** 24, 25, 26, 31 déc, 1, 3, 4, janvier

LUN 22 DEC	MAR 23 DEC	MER 24 DEC	JEU 25 DEC	VEN 26 DEC	SAM 27 DEC	DIM 28 DEC
08:00 – 8:45 Tonus total ♦ Gymnase Etienne						
	11:15 – 12:00 Cardio-velo ♦ Studio Dominique				09:00 – 9:45 Cardio-velo ♦ Studio Kim	9:30 – 10:15 Aqua Fit ♦ Piscine Evelyn
10:00 – 11:00 Jeune du coeur ♦ Studio Josee		Veille de Noël Fermé	Jour de Noël Fermé	Lendemain de Noël Fermé		
11:15 – 12:00 Cardio-velo ♦ Studio Kim						
17:45 – 18:45 Hatha Yoga ♦ Salle de conférence Josee						
19:00 – 19:45 Entraînement HIIT ♦ Gymnase Hari						

LUN, DEC 29	MAR DEC 30	MER, DEC 31	JEU, JAN 1	VEN JAN 2	SAM, JAN 3	DIM, JAN 4
08:00 – 8:45 Tonus total ♦ Gymnase Etienne						
10:00 – 11:00 Jeune du coeur ♦ Studio Josee		Réveillon du nouvel an Fermé	Jour de l'An Fermé		Entretien annuel Fermé	Entretien annuel Fermé
17:45 – 18:45 Hatha Yoga ♦ Salle de conférence Josee						
18:00 – 18:45 Cardio-velo ♦ Studio Kim						

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.

Fusion dance et cheer

Prépare-toi à bouger, vibrer et encourager pompons en main! Ce cours plein d'énergie mélange des chorégraphies amusantes avec des mouvements inspirés du cheerleading pour un entraînement qui ressemble à une célébration. Conçu pour les ados et les adultes, il aide à développer la confiance, la coordination et le cardio, tout en s'amusant au maximum. Aucun niveau requis, apporte simplement ton énergie et ton amour du mouvement!

Introduction aux techniques de musculations

Un cours d'initiation à la barre conçu pour les débutants, qui enseigne la forme, la technique et les mouvements composés essentiels des squats, les deadlifts et les presses. Développez votre force et votre confiance grâce à des instructions guidées dans un environnement encourageant. Parfait pour ceux qui débutent en musculation ou qui souhaitent améliorer leur technique.

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

