

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 14 décembre

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
07:00 – 07:45 Tonus Total ♦ Studio B Janis	07:00 – 07:45 Conditionnement du tronc et fessiers ♦ Studio B Janis	07:00 – 07:45 Étape et force ♦ Studio B Marina	07:00 – 07:45 Hatha Yoga ♦ Studio B Janis	07:15 – 08:00 Cardio Velo □ Studio B Lourdes	10:00 – 10:45 Entraînement HIIT ♦ Studio B Devora	09:45 – 10:30 Aquaforme ■ Piscine Cody
08:45 – 09:45 Jeune de cœur ♦ Studio B Joseph	09:00 – 09:45 Danse et Tonus : Édition Hiver ♦ Studio B Nellie / Marina	08:45 – 09:45 Jeune de cœur ♦ Studio B Hilary	09:00 – 09:45 Entraînement des muscles du tronc ♦ Studio B Nellie / Marina	08:45 – 09:45 Jeune de cœur Échauffement d'hiver ♦ Studio B Marina / Anne	11:00 – 12:00 Hatha Yoga ♦ Studio B Angela M.	10:00 – 10:45 Velo Givre □ Studio B Morgan
09:45 – 10:30 Aquaforme ■ Piscine Tracey	17:30 – 18:15 Vélo Givré Studio B □ Chantelle	09:45 – 10:30 Aquaforme ■ Piscine Tracey	17:30 – 18:15 Échauffement d'hiver ♦ Studio B Chantelle	09:45 – 10:30 Aquaforme ■ Piscine Tracey		11:00 – 11:45 Tonus Total ♦ Studio B Morgan
17:30 – 18:15 Tambours vivants ♦ Studio B Angela B	17:45 – 18:30 Aquaforme ■ Piscine Cody	12:00 – 12:45 Entraînement HIIT ■ Studio B Devora	18:30 – 19:30 Yoga Flux d'Hiver ♦ Studio B Chantelle	10:00 – 10:45 Entraînement HIIT ♦ Studio B Devora		
18:30 – 19:15 Zumba ♦ Studio B Angela B	18:30 – 19:30 Yoga Flux d'Hiver ♦ Studio B Chantelle	17:30 – 19:00 Super Camp d'entraînement et Entraînement ♦ Studio B Rachid				

LUN 15 DÉC	MAR 16 DÉC	MER 17 DÉC	JEU 18 DÉC	VEN 19 DÉC	SAM 20 DÉC	DIM 21 DÉC
07:00 – 07:45 Tonus Total ♦ Studio B Janis	07:00 – 07:45 Conditionnement du tronc et fessiers ♦ Studio B Janis	08:45 – 09:45 Jeune de cœur ♦ Studio B Hilary	07:00 – 07:45 Hatha Yoga ♦ Studio B Janis	08:45 – 09:45 Jeune de cœur Échauffement d'hiver ♦ Studio B Marina / Anne	10:00 – 10:45 Entraînement HIIT ♦ Studio B Devora	
08:45 – 09:45 Jeune de cœur ♦ Studio B Joseph	18:30 – 19:30 Yoga Flux d'Hiver ♦ Studio B Chantelle	09:45 – 10:30 Aquaforme ■ Piscine Tracey	17:30 – 18:15 Échauffement d'hiver ♦ Studio B Chantelle	09:45 – 10:30 Aquaforme ■ Piscine Tracey	11:00 – 12:00 Hatha Yoga ♦ Studio B Angela M.	
09:45 – 10:30 Aquaforme ■ Piscine Tracey		12:00 – 12:45 Entraînement HIIT ♦ Studio B Devora		10:00 – 10:45 Entraînement HIIT ♦ Studio B Devora		
18:30 – 19:15 Zumba Neige ♦ Studio B Angela B		17:30 – 18:15 En forme avant les vacances ♦ Studio B Rachid				

♦ Cours sans inscription

□ **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.

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 DÉC	MAR 23 DÉC	MER 24 DÉC	JEU 25 DÉC	VEN 26 DÉC	SAM 27 DÉC	DIM 28 DÉC
08:45 – 9:45 En forme avant les vacances ♦ Studio B Joseph, Marina...		Réveillon de Noël Fermé	Jour de Noël Fermé	Lendemain de Noël Fermé	10:00 – 10:45 Cours d'entraînement en circuit ♦ Studio B Devora	
	17:30 – 18:15 En forme avant les vacances ♦ Studio B Chantelle					

LUN 29 DÉC	MAR 30 DÉC	MER 31 DÉC	JEU 1 JAN	VEN 2 JAN	SAM 3 JAN	DIM 4 JAN
10:00 – 10:45 Entraînement HIIT ♦ Studio B Devora	07:00 – 07:45 Conditionnement du tronc et fessiers ♦ Studio B Janis	Reveillons du nouvelle an Fermé	Jour de l'An Fermé	10:00 – 10:45 Cours d'entraînement en circuit ♦ Studio B Devora	Entretien annuel Fermé	Entretien annuel Fermé

♦ Cours sans inscription

☐ **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.

Descriptions des cours

Aqua forme

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-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. Terminez chaque mois en force avec notre défi cycliste ultime ! Rejoignez-nous pour 1h30 de vélo d'intérieur dynamique, en musique et à toute vitesse

Vélo Givré

Faites monter la température avec une séance de vélo intérieur pleine d'énergie ! De la bonne musique, une belle ambiance et une excellente façon de chasser le froid.

Danse et Tonus : Édition Hiver

Bougez, dansez et tonifiez votre corps sur une musique entraînante qui gardera votre moral et votre énergie au beau fixe tout l'hiver !

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!

Etape et force

Prenez plaisir à reproduire les schémas rythmiques et découvrez les bienfaits de cet entraînement consistant à monter et à descendre de la plateforme de step, au rythme de la musique. Avant même que vous ayez le temps de le réaliser, le cours est sera fini et vous aurez mis au défi votre cœur, vos poumons, vos jambes et votre esprit.

Conditionnement du tronc et fessiers

Le gainage et les exercices pour les fessiers sont essentiels pour la force globale, la stabilité et la prévention des blessures. Les muscles du tronc, qui comprennent les abdominaux et les muscles de la colonne vertébrale, assurent la stabilité du corps, tandis que les fessiers jouent un rôle crucial dans le mouvement des hanches, la posture et l'équilibre. Renforcer ces deux groupes musculaires permet une meilleure mobilité, une réduction de la douleur et une amélioration des performances sportives.

Tambours vivants

Tambours vivants allie mouvements aérobiques traditionnels à un rythme puissant. Ressentez les pulsations, les mouvements dynamiques et les percussions puissantes de ce nouveau programme de danse et de rythme énergique.

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!

Super Camp d'entraînement

Préparez-vous à relever le défi ! Ce cours intensif de 1 h 30 combine des exercices de cardio, de force et d'endurance pour un entraînement complet du corps. Parfait pour ceux qui veulent se dépasser, brûler des calories et améliorer leur condition physique dans une ambiance dynamique et motivante.

forme de circuits d'exercices inspirés de ceux de l'armée. Cours accessible aux personnes de tous âges et de toutes conditions physiques

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 Neige

Faites fondre l'hiver avec cet entraînement de danse plein d'énergie ! Bougez au rythme de la musique, chassez le froid et profitez d'un entraînement complet et amusant qui vous fera oublier la neige à l'extérieur. Aucune expérience en danse requise — apportez simplement votre énergie et votre sourire !

Yoga Flux d'Hiver

Un cours de yoga apaisant axé sur les étirements, l'équilibre et la pleine conscience pour retrouver chaleur et sérénité pendant les mois froids.

Cours d'entraînement en circuit

Un entraînement dynamique qui combine des exercices de musculation et de cardio effectués à une série de stations. Chaque station cible un groupe musculaire ou un mouvement différent, et les participants passent d'une station à l'autre avec de courtes périodes de repos. Ce cours aide à améliorer l'endurance, la force et la forme physique générale dans une ambiance motivante et amusante.



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