

# Horaires des programmes de conditionnement physique

5 janvier au 31 mai 2026

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

**JOURS FÉRIÉS : Fév 14-16 (Journée de la famille) | Avril 3-5 (Pâques) | Mai 16-18 (Fête de la Reine)**  
**Pas de programmes ou cours de groupe**

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
<b>Cours de conditionnement physique de groupe</b>						
07:00 – 07:45 <b>Tonus Total</b> ■ Studio B Janis	07:00 – 07:45 <b>Conditionnement du tronc et fessiers</b> ■ Studio B Janis	07:00 – 07:45 <b>Étape et force</b> ■ Studio B Marina	07:00 – 07:45 <b>Hatha Yoga</b> ■ Studio B Janis	07:15 – 08:00 <b>Cardio Velo</b> ■ Studio B Lourdes		
08:45 – 09:45 <b>Jeune de cœur</b> ■ Studio B Joseph	09:00 – 09:45 <b>Zumba</b> ■ Studio B Nellie	08:45 – 09:45 <b>Jeune de cœur</b> ■ Studio B Hilary	09:00 – 09:45 <b>Entraînement des muscles du tronc et plancher pelvien</b> ■ Studio B Nellie	08:45 – 09:45 <b>Jeune de cœur</b> ■ Studio B Anne		
09:45 – 10:30 <b>Aquaforme</b> ■ Piscine Tracey	10:00 – 10:45 <b>Tabata</b> Studio B Marina	09:45 – 10:30 <b>Aquaforme</b> ■ Piscine Tracey	10:00 – 10:45 <b>Cardio et Etirements</b> Studio B Marina	09:45 – 10:30 <b>Aquaforme</b> ■ Piscine Tracey		09:45 – 10:30 <b>Aquaforme</b> ■ Piscine Cody
17:30 – 18:15 <b>HIIT</b> ■ Studio B	17:30 – 18:30 <b>Yoga et méditation</b> ■ Studio B Venus	12:00 – 12:45 <b>Entraînement HIIT</b> ■ Studio B Devora	17:30 – 18:15 <b>Zumba</b> ■ Studio B Chantelle	10:00 – 10:45 <b>Entraînement HIIT</b> ■ Studio B Devora	10:00 – 10:45 <b>Entraînement HIIT</b> ■ Studio B Devora	10:00 – 10:45 <b>Cardio Velo</b> ■ Studio B Morgan
18:30 – 19:15 <b>Zumba</b> ■ Studio B Angela B	17:45 – 18:30 <b>Aquaforme</b> ■ Piscine Cody	17:30 – 18:15 <b>Camp d'entraînement</b> ■ Studio B Rachid	18:30 – 19:30 <b>Hatha Yoga</b> ■ Studio B Chantelle	17:30 – 18:30 <b>Yoga et Méditation</b> ■ Studio B Angela M	11:00 – 12:00 <b>Hatha Yoga</b> ■ Studio B Angela M.	11:00 – 11:45 <b>Tonus Total</b> ■ Studio B Morgan
	18:45 – 19:30 <b>Cardio Velo</b> ■ Studio B Chantelle	18:30 – 19:15 <b>Entraînement des muscles du tronc</b> ■ Studio B Rachid				

## Programmes de conditionnement physique - Se dérouler dans la salle de conditionnement physique

	11:00 – 12:00 <b>Conditionnement physique pour les personnes âgées</b> Gerald ●		11:00 – 12:00 <b>Conditionnement physique pour les personnes âgées</b> Gerald ●	7:00 – 8:00 <b>Entraînement en musculation pour femmes</b> Janis ●	8:45 – 9:45 <b>Heure sur le gazon!</b> Rachid ●	
	16:30 – 17:30 <b>Conditionnement des jeunes</b> ● Âges: 13A-15A Gerald ●		16:30 – 17:30 <b>Conditionnement des jeunes</b> Âges: 13A-15A Gerald ●			

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.

● Séance de formation en petit groupe. Inscription requise.

# 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.

## 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!

## Tabata HIIT

Repoussez vos limites avec cet entraînement par intervalles à haute intensité (HIIT) basé sur la méthode Tabata — 20 secondes d'effort intense suivies de 10 secondes de repos. Ce cours est conçu pour améliorer votre endurance, brûler des calories et renforcer vos muscles en peu de temps. Préparez-vous à transpirer et à vous sentir en pleine forme!

## 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 terminé 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.

## 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!

## Camp d'entraînement

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 participants au défi.

## Cardio et Étirements

Ce cours combine des exercices cardiovasculaires stimulants et des étirements doux pour améliorer la flexibilité, l'endurance et le bien-être général. C'est un entraînement équilibré qui vous garde actif, détendu et motivé — parfait pour tous les niveaux de condition physique!

favoriseront la réduction du stress et la clarté mentale.

## 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 améliorer la capacité des participants et participantes à effectuer leurs tâches quotidiennes et à améliorer leur posture et leur équilibre. Les personnes de tout âge et de tout niveau sont les bienvenues / Cours de conditionnement physique complet sous 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!

**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.

## Conditionnement physique pour jeunes

Ce programme dirigé par un entraîneur personnel est spécialement conçu pour les jeunes. Il enseigne la technique appropriée et la sécurité lors de l'entraînement. L'accent est mis sur le développement de la force fonctionnelle ainsi que sur l'amélioration de l'agilité, de l'équilibre et de la coordination.

· **13-15 ans** – apprendre la bonne technique, bâtir une base solide, garder le tout amusant et sécuritaire.

**Session 1** : Mardi 6, 13, 20 et 27 janvier

**Session 2** : Mardi 3, 10, 17 et 24 février

**Session 3** : Mardi 3, 10, 17 et 24 mars

**Session 4** : Mardi 7, 14, 21 et 28 avril

**Session 5** : Mardi 5, 12, 19 et 26 mai

· **16-17 ans** – plus d'autonomie, intensité plus élevée, programme plus proche de l'entraînement pour adultes.

**Session 1** : Jeudi 8, 15, 22 et 28 janvier

**Session 2** : Jeudi 5, 12, 19 et 26 février

**Session 3** : Jeudi 5, 12, 19 et 26 mars

**Session 4** : Jeudi 9, 16, 23 et 30 avril

**Session 5** : Jeudi 7, 14, 21 et 28 mai

## Force et conditionnement – Jeunes de cœur

Ce cours guidé enseigne l'utilisation sûre et efficace des appareils de musculation pour améliorer la force, l'endurance et la condition physique générale. Axé sur la posture, la technique et la posture, les participants suivront une routine équilibrée ciblant les principaux groupes musculaires. Ce cours est idéal pour les seniors qui souhaitent gagner en confiance avec les équipements de fitness, maintenir leur masse musculaire et favoriser leurs mouvements quotidiens et leur autonomie. Tous les niveaux de condition physique sont les bienvenus et un accompagnement personnalisé est proposé.

**Session 1** : Mardi 6, 13, 20 et 27 janvier

**Session 2** : Mardi 3, 10, 17 et 24 février

**Session 3** : Mardi 3, 10, 17 et 24 mars

**Session 4** : Mardi 7, 14, 21 et 28 avril

**Session 5** : Mardi 5, 12, 19 et 26 mai

**Session 1** : Jeudi 8, 15, 22 et 28 janvier

**Session 2** : Jeudi 5, 12, 19 et 26 février

**Session 3** : Jeudi 5, 12, 19 et 26 mars

**Session 4** : Jeudi 9, 16, 23 et 30 avril

**Session 5** : Jeudi 7, 14, 21 et 28 mai

## Heure sur le gazon!

Apprenez à utiliser l'équipement et la zone de gazon de notre espace d'entraînement fonctionnel. Ce programme vous aidera à améliorer votre force fonctionnelle, votre équilibre, votre mobilité et votre coordination, tout en réduisant le risque de blessures. Rejoignez-nous sur le « terrain de jeu » et préparez-vous à vous amuser!

**Session 1** : Samedi 10, 17, 24, 31 janvier

**Session 2** : Samedi 7, 14, 21, 28 février

**Session 3** : Samedi 7, 14, 21, 28 mars

**Session 4** : Samedi 4, 11, 18, 25 avril

**Session 5** : Samedi 2, 9, 16, 23 mai

## Entraînement en musculation pour femmes

Développez votre force et votre confiance dans ce cours conçu spécialement pour les femmes! Apprenez à utiliser les appareils de musculation de façon sécuritaire et efficace pour tonifier vos muscles, améliorer votre posture et augmenter votre forme physique globale. Parfait pour les débutantes ou celles qui souhaitent se familiariser avec la salle de conditionnement.



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