

# Horaire des cours de conditionnement physique de groupe

## 2 juin au 29 juin 2025

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

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
08:00 – 08:45 <b>Aquaforme thématique</b> ■ <i>Piscine Etienne</i>	09:00 – 09:45 <b>Entraînement des muscles du tronc</b> ■ <i>Studio Sobina</i>	08:00 – 08:45 <b>Intervalles du Kick Box</b> ■ <i>Studio Etienne</i>	07:00 – 07:45 <b>Cardio Box and Flow</b> ■ <i>Studio Etienne</i>	09:00 – 09:45 <b>Aquaforme</b> ■ <i>Piscine Evelyn</i>	09:00 – 09:45 <b>Cardio vélo thématique</b> □ <i>Studio Moe</i>	09:00 – 09:45 <b>Cardio vélo thématique</b> □ <i>Studio Kim</i>
09:00 – 09:45 <b>Aquaforme thématique</b> ■ <i>Piscine Etienne</i>	10:00 – 10:45 <b>Danse et tonalité</b> ■ <i>Studio Danielle</i>	09:00 – 09:45 <b>Aquaforme thématique</b> ■ <i>Piscine Marina</i>	09:00 – 09:45 <b>Fitness Barre</b> ■ <i>Studio Marina</i>	10:00 – 10:45 <b>Zumba</b> ■ <i>Studio Danielle</i>	10:00 – 11:00 <b>Hatha Yoga</b> ■ <i>Salle de conférence Sobina</i>	
10:00 – 11:00 <b>Jeune au cœur Cardio et force</b> ■ <i>Studio Josee</i>	11:00 – 11:45 <b>Jeune de cœur - Cardio vélo à thème</b> □ <i>Studio Dominique</i>	10:00 – 10:45 <b>Aquaforme thématique</b> ■ <i>Piscine Etienne</i>	10:00 – 10:45 <b>Tabata</b> ■ <i>Salle de conférence Marina</i>	11:00 – 12:00 <b>Jeune de cœur - Yoga</b> ■ <i>Salle de conférence Josee</i>	08:45 – 11:45 <b>Service de halte-garderie</b> □ Ages: 2A-6A Le service de halte-garderie est offert pendant que vous profitez de nos installations et programmes du Y	
11:15 – 11:45 <b>Drums Alive</b> ■ <i>Studio Josee</i>	11:00 – 12:00 <b>Yoga du flux et du son</b> ■ <i>Salle de conférence Josee</i>	10:00 – 11:00 <b>Yoga HIIT</b> ■ <i>Salle de conférence Tammy</i>	11:00 – 12:00 <b>Hatha Yoga</b> ■ <i>Salle de conférence Nicole</i>			
11:15-12:15 <b>Yoga sur chaise</b> ■ <i>Salle de conférence Tammy</i>	17:30 – 18:15 <b>Aqua Games</b> ■ (3 juin) <i>Piscine Viv</i>	11:15 – 12:15 <b>Yoga sur chaise</b> ■ <i>Salle de conférence Tammy</i>	17:30 – 18:15 <b>Aquaforme thématique</b> ■ (5 juin) <i>Piscine Viv</i>			
17:45– 18:45 <b>Hatha Yoga</b> ■ <i>Salle de conférence Josee</i>	18:00 – 18:45 <b>Cardio vélo thématique</b> □ <i>Studio Nicole</i>	18:00 – 18:45 <b>Zumba Strong</b> ■ <i>Studio Danielle</i>	17:30 – 18:30 <b>Yoga and Meditation</b> ■ June 12, 19, 26 <i>Salle de conférence Sobina</i>	18:30 – 19:30 <b>Yoga Variations</b> ■ <i>Salle de conférence Etienne</i>		
18:00-18:45 <b>Cardio vélo thématique</b> □ <i>Studio Kim</i>	18:00-18:45 <b>Cardio vélo thématique</b> □ <i>Studio Moe</i>	19:00 – 19:45 <b>HIIT thématique</b> □ <i>Gymnase Moe</i>	18:00 – 18:45 <b>Cardio vélo thématique</b> □ <i>Studio Kim</i>			
19:00-19:45 <b>Bootcamp thématique</b> ■ <i>Gymnase Moe</i>	19:00 – 19:45 <b>Zumba Burst et fessiers</b> ■ <i>Studio Claudia</i>		19:00 – 19:45 <b>Zumba Burst et fessiers</b> ■ <i>Studio Claudia</i>			
	17:00 – 20:00 <b>Service de halte-garderie</b> □ Ages: 2A-6A Le service de halte-garderie est offert pendant que vous profitez de nos installations et programmes du Y.		17:00 – 20:00 <b>Service de halte-garderie</b> □ Ages: 2A-6A Le service de halte-garderie est offert pendant que vous profitez de nos installations et programmes du Y.			

L'horaire est susceptible

□ **Réservation obligatoire** semaine à l'avance, uniquement.

■ **Inscription à la session**

Les membres doivent s'acquitter par téléphone ou en ligne. Les réservations peuvent être effectuées jusqu'à une semaine à l'avance, uniquement. Les membres du Y 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.

## Aquaforme thématique

Amusez-vous encore plus avec des cours thématiques les lundis et mercredis :

- **2, 4 juin** : Aqua Zumba et aquaforme (un mélange d'exercices de danse et d'aquafitness traditionnels)
- **9, 11 juin** : Fête dansante aquaforme des années 80
- **16, 18 juin** : Fête rock classique aquaforme des années 70
- **23, 25 juin** : Puissance et fluidité en aquaforme ( aqua 25 minutes de fitness et 20 minutes d'aqua yoga doux )

Thèmes de soirée

- **Les mardis 3 juin** : Jouez à des jeux d'eau avec divers équipements
- **Les jeudis 5 juin** : profitez d'un cours d'aquagym qui vous ramènera dans les années 70!

## Bootcamp thématique

Un entraînement complet et intense conçu pour renforcer la force et améliorer la forme physique globale. Ce cours met les participants au défi avec des segments de variété, de vitesse, d'exercices et de cardio sur des thèmes très spéciaux :

- **2 juin** : '70s – '80s
- **9 juin** : Jeu de dés
- **16 juin** : Bootcamp extérieur
- **23 juin** : Jeux en équipe

## Cardio vélo thématique

Faites pédaler vos jambes avec ce cours de cyclisme en salle qui s'articule autour d'une musique énergique à thème.

Lundi, jeudi, dimanche :

- **2, 5, 8 juin** : Saison des mariages
- **9, 12, 15 juin** : Game of Thrones
- **16, 19, 22 juin** : Techno
- **23, 26, 29 juin**: Promenade de la fierté

Mardi à 11:00 :

- **3 juin** : Ride d'été
- **10 juin** : Rock'n'Roll
- **17 juin** : Beach Ride
- **24 juin** : Rock'n'Roll

Mardi à 18 h :

- **3 juin** : Équipe de sport préférée
- **10 juin** : Entraînement et base
- **17 juin** : Compétition!!!
- **24 juin** : Thème Latine

Samedi :

- **7 juin** : Tenue à faire du bruit
- **14 juin** : Tour et étirement
- **21 juin** : Frêne d'été
- **28 juin** : Promenade de la fierté en plein air

## Hatha Yoga

Hatha fait référence à la pratique physique du yoga. Les cours sont axés sur le travail de la respiration, les postures, la relaxation et la méditation. C'est une excellente classe pour apprendre les bases du yoga dans un environnement sûr et favorable.

## Yoga sur chaise

Le yoga sur chaise, une forme douce de yoga pratiquée en position assise ou avec une chaise pour l'équilibre, rend la pratique plus accessible. Dans le yoga sur chaise, il est possible de se déplacer dans des poses comme chat/vache, guerrier, salutations au soleil et plis en avant, tout en étant assis.

## Yoga HIIT

Yoga HIIT est un entraînement cardio et complet qui aide à construire vos muscles tout en augmentant votre capacité pulmonaire. Les mouvements cardio-basés, les étirements de compteur, les mouvements dynamiques et les mouvements HIIT aident également à brûler des calories.

## Yoga Core

Le yoga de base se concentre sur le renforcement et l'engagement des muscles du tronc profond, qui sont essentiels pour la stabilité, l'équilibre et la posture.

## Yoga Variation

Profitez d'une variété de cours de yoga, de la méditation traditionnelle à des sessions amusantes inspirées par le pop des années 80!

## Yoga et méditation

Le yoga fournit la base physique, avec des poses et des exercices de respiration qui préparent le corps et l'esprit. La méditation intervient ensuite pour approfondir cette connexion, nous guidant dans un état de paix intérieure et de conscience.

## 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 Strong

Un entraînement complet du corps qui conditionne vos muscles avec une combinaison d'exercices cardio et pliométriques.

## Zumba Burst et fessiers

Préparez-vous à transpirer avec Zumba Burst & Glutes, un combo de danse cardio courte et de travail ciblé sur les fessiers. Secouez-le pour obtenir des rythmes élevateurs, puis sculptez et renforcez votre bas du corps avec des mouvements conçus pour soulever et tonifier. C'est le mélange parfait de plaisir et de feu.

## Fitness Barre

Ce cours inspiré du ballet utilise la barre et la musique classique de ballet pour offrir un entraînement complet d'étirement et de force.



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

# Descriptions des cours

## **Drums Alive**

Libérez votre étoile du rock avec Drums Alive, un entraînement amusant et dynamique qui combine le cardio, le rythme et la batterie sur des balles de stabilité. Réglé sur de la musique énergisante, ce cours stimule la coordination, brûle les calories et améliore votre humeur à chaque battement. Aucune expérience de la batterie n'est nécessaire, il suffit d'apporter votre énergie.

## **Intervalles du Kick Box**

Profitez d'un mélange de boxe cardio et d'intervalles de bootcamp, en utilisant le step et les haltères.

## **Cardio Box et Flow**

Profitez de 25 minutes de danse, suivies de 25 minutes d'étirements de yoga adaptés aux mouvements de boxe cardio.

## **Tabata**

Repoussez vos limites avec un entraînement de Tabata de haute intensité : 20 secondes d'effort complet suivi de 10 secondes de repos, répétées pendant plusieurs tours. Cet entraînement rapide et complet est conçu pour augmenter votre endurance, brûler des calories et développer votre force!

## **Danse et tonalité**

Un entraînement à haute énergie qui combine la chorégraphie d'aérobie avec des exercices de renforcement pour améliorer la force musculaire, l'endurance et la fonctionnalité en utilisant une variété d'équipement.

## **Jeune de cœur — Cardio-vélo \***

Faites gonfler vos jambes avec ce cours de cyclisme en salle qui s'accompagne d'une musique énergique. Un instructeur ou une instructrice animera un cours sur vélo stationnaire proposant un entraînement aérobique et anaérobique qui simule des collines et des vallées et qui comprend des intervalles à haute intensité chronométrés. Ce cours est destiné aux personnes qui débutent et à celles qui souhaitent travailler à un rythme plus progressif.

## **Jeune de cœur – Yoga \***

Étirez légèrement tout votre corps en adoptant une série de postures en douceur en position assise et debout, conçues pour accroître votre flexibilité, votre équilibre et votre amplitude de mouvement. Les mouvements permettront de renforcer vos muscles du tronc et d'améliorer votre posture.

## **Yoga du flux et du son**

Plongez-vous dans un voyage apaisant avec le yoga Flow & Sound. Ce cours combine des séquences de yoga gracieuses et fluides avec le pouvoir de guérison du son. Au fur et à mesure que vous avancez dans des postures conscientes, des instruments apaisants comme des bols chantants et des rythmes doux aident à approfondir votre pratique, favorisent la relaxation et rétablissent l'équilibre. Parfait pour ceux qui recherchent une expérience paisible et énergisante

## **HIIT**

Entraînement par intervalles à haute intensité. Cet entraînement de haute intensité offre des défis cardiovasculaires et de force en alternant de courtes périodes d'exercice intense avec des périodes de récupération. Cette méthode permet d'obtenir un gain maximal avec une efficacité maximale.



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