

# Horaires des cours de conditionnement physique de groupe

## 7 juillet au 24 août 2025

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

**JOURS FÉRIÉS :** 4 août – fermé

| LUNDI                                                                                           | MARDI                                                                                        | MERCREDI                                                                                               | JEUDI                                                                                          | VENDREDI                                                                                           | SAMEDI                                                                 | DIMANCHE |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------|----------|
| 08:00 – 08:45<br><b>Tonus total</b><br><b>Studio</b><br><b>Etienne</b> ■                        |                                                                                              |                                                                                                        |                                                                                                |                                                                                                    |                                                                        |          |
| 09:00 – 09:45<br><b>Aquaforme</b><br><i>Piscine</i><br><b>Marina/Viv</b> ■                      | 09:00 – 09:45<br><b>Entraînement des muscles du tronc</b><br><i>Studio</i><br><b>Josee</b> ■ | 09:00 – 09:45<br><b>Aquaforme</b><br><i>Piscine</i><br><b>Etienne</b> ■<br><br>Commencer le 16 juillet | 9:00 – 9:45<br><b>Tonus total</b><br><i>Studio</i><br><b>Marina/Viv</b> ■                      | <b>9:00 – 9:45</b><br><b>Entraînement des muscles du tronc</b><br><i>Studio</i><br><b>Sobina</b> ■ | 09:00 – 09:45<br><b>Cardio-vélo</b><br><i>Studio</i><br>□ <b>Kim</b>   |          |
| 10:00 – 11:00<br><b>Jeune de cœur. Cardio et musculation</b><br><i>Studio</i><br><b>Josee</b> ■ | 10:00 – 10:45<br><b>Tonus total</b><br><i>Studio</i><br><b>Marina/Viv</b> ■                  | 10:00 – 10:45<br><b>Tonus total</b><br><i>Studio</i><br><b>Etienne</b> ■                               | 10:00 – 11:00<br><b>Hatha Yoga</b><br><i>Studio</i><br><b>Nicole</b> ■                         | 10:00 – 11:00<br><b>Jeune de cœur Yoga</b><br><i>Studio</i><br><b>Sobina</b> ■                     | 10:00 – 11:00<br><b>Hatha Yoga</b><br><i>Studio</i><br><b>Sobina</b> ■ |          |
|                                                                                                 |                                                                                              | 11:00 – 12:00<br><b>Hatha Yoga</b><br><i>Studio</i> ■<br><b>Josee</b>                                  | 11:15 – 12:15<br><b>Yoga sur chaise</b><br><i>Studio</i><br><b>Nicole</b> ■                    |                                                                                                    |                                                                        |          |
|                                                                                                 |                                                                                              |                                                                                                        | 17:30 – 18:15<br><b>Aquaforme</b><br><b>Boot Camp</b><br><i>Piscine</i><br><b>Viv/Marina</b> ■ |                                                                                                    |                                                                        |          |
| 18:00 – 18:45<br><b>Cardio-vélo</b><br><i>Studio</i><br><b>Kim</b> □                            | 18:30 – 19:30<br><b>Power Yoga</b><br><i>Studio</i><br><b>Josee</b> ■                        | 18:00 – 18:45<br><b>Cardio-vélo</b><br><i>Studio</i><br><b>Kim</b> □                                   | 18:30 – 19:30<br><b>Power Yoga</b><br><i>Studio</i><br><b>Sobina</b> ■                         |                                                                                                    |                                                                        |          |

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.

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

## 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.

## 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.

## 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.

## Le 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 ».

## 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.

## Jeune de cœur — Cardio and musculation

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.

## 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.

