

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

JOURS FÉRIÉS : 4 août - fermé, 2 et 3 août - pas de cours

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
07:00 – 07:45 Tonus total ■ <i>Studio B</i> Janis	07:00 – 07:45 Tronc et fessiers ■ <i>Studio B</i> Janis	07:00 – 07:45 Pas et tonalité ■ <i>Studio B</i> Marina	07:00 – 07:45 Hatha Yoga ■ <i>Studio B</i> Janis	07:00 – 08:30 Cardio-vélo super □ 11, 25 juillet <i>Studio</i> Lourdes		
	09:00 – 09:45 Zumba ■ <i>Studio B</i> Nellie	08:45 – 09:45 Jeune de cœur ■ <i>Studio B</i> Nellie	09:00 – 09:45 Entraînement des muscles du tronc ■ <i>Studio B</i> Nellie	08:45 – 09:45 Jeune de cœur ■ <i>Studio B</i> Marina		
09:00 – 09:45 Aquaforme ■ <i>Piscine</i> Tracey		09:00 – 09:45 Aquaforme ■ <i>Piscine</i> Tracey		09:00 – 09:45 Aquaforme ■ <i>Piscine</i> Tracey	10:00 – 10:45 Entraînement HIIT ■ <i>Studio B</i> Devora	
					11:00 – 12:00 Hatha Yoga ■ 12, 19, 26 juillet <i>Studio B</i> Angela M	
17:30 – 18:15 Zumba ■ 7, 14, 21, 28 juillet <i>Studio B</i> ■ Angela B	17:30 – 18:30 Yoga et Meditation ■ 8, 15, 22, 29 juillet <i>Studio B</i> Angela M	17:30 – 18:15 Entraînement Boot Camp ■ <i>Studio B</i> Rachid	17:30 – 18:15 Tonus total ■ <i>Studio B</i> Janis			
17:30 – 18:15 Cardio-vélo □ 11, 18 août <i>Studio B</i> Lourdes	17:45 – 18:30 Aquaforme ■ <i>Piscine</i> Cody	18:30 – 19:15 Entraînement des muscles du tronc ■ <i>Studio B</i> Rachid	17:45 – 18:30 Aquaforme ■ <i>Piscine</i> Cody			

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, 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 form 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.

Cardio-vélo super

Une expérience de cyclisme chorégraphiée de 90 minutes qui combine des exercices cardio intenses basés sur la force et des mouvements rythmiques. Il est conçu pour être amusant, responsabilisant et en sueur, ne nécessitant aucune expérience préalable du cyclisme. La classe vous mènera à travers différents rythmes et intensités vous permettant de vous adapter à votre niveau de compétence.

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 participant.e.s 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.

Entraînement HIIT

Entraînement fractionné 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. Poussez-vous aussi fort que possible pendant un court intervalle, puis bougez doucement pendant l'intervalle suivant. Cette méthode permet d'obtenir un gain maximal avec une efficacité maximale.

Hatha Yoga

Déplacez votre corps grâce à une série de postures conçues pour augmenter la flexibilité, la force, l'équilibre et l'amplitude des mouvements. Des exercices de respiration réparateurs et une relaxation finale favoriseront la réduction du stress et la clarté mentale.

Jeune de cœur

Restez fort, équilibré et plein d'énergie avec Young at Heart : cette classe à faible impact est conçue pour les adultes actifs plus âgés, utilisant des balles de stabilité et des barres légères, des poids et d'autres équipements de studio pour améliorer la force, la coordination, la flexibilité et la stabilité du tronc. Avec des mouvements amusants et fonctionnels et une atmosphère de soutien, c'est le moyen idéal pour rester en forme, se sentir confiant et profiter de chaque instant.

Pas et tonalité

Améliorez votre condition physique avec Step & Tone! Ce cours combine les mouvements d'aérobic classique avec des exercices de tonification du corps pour sculpter et renforcer tout votre corps. Suivez le rythme, brûlez des calories et tonifiez vos muscles avec un mélange de cardio et de musculation, tout en gardant votre énergie élevée et le plaisir qui coule!

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!

Tronc et fessiers

Renforcez votre centre et sculptez vos fesses dans notre classe Core & Glutes! Cet entraînement ciblé cible vos abdos, obliques, lombaires et fessiers avec un mélange d'exercices de poids corporel, de résistance et de mouvements fonctionnels. Que vous construisiez la stabilité, tonifiez-vous ou boostez les performances, cette classe est tout au sujet du contrôle du noyau et de la puissance du butin

Yoga et méditation

Mouvez 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.

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!