À vous de briller Région de la capitale nationale

Y de Clarence-Rockland
1-1525, avenue du Parc, Rockland, ON K4K 1C3
Tél.: 613-446-7679
ymcaottawa.ca

Horaire des cours de conditionnement physique de groupe

25 août au 7 septembre 2025

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

JOURS FÉRIÉS : 30, 31 août - Ouvert 08:00 – 15:00 (Pas de programmes / cours de groupe) | **Fête du travail** - Fermé

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
08:00 – 08:45 **Tonus Total** ☐ *Studio* **Etienne**						
09:00 - 09:45 **Aquaforme** ☐ *Piscine* **Viv**	09:00 – 09:45 **Hatha Yoga** ☐ *Studio* **Viv**	09:00 - 09:45 **Aquaforme** ☐ *Piscine* **Etienne**	09:00 – 09:45 **Cardio Velo** ☐ *Studio* **Dominique**	09:00 – 09:45 **Entraînement des muscles du tronc** ☐ *Studio* **Sobina**	09:00 – 09:45 **Cardio vélo** ☐ *Studio B* Kim	
10:00 – 11:00 **Cardio et force pour les jeunes de Coeur** ☐ *Studio* **Josee**	10:00 – 10:45 **Cardio Velo** ☐ *Studio* **Dominique**	10:00 – 10:45 **Tonus Total** *Studio* **Etienne** ☐	10:00 – 11:00 **Hatha Yoga** ☐ *Studio* **Sobina** 28 août **Sobina** 4 sep	10:00 – 11:00 **Yoga de Jeune et du Coeur** ☐ *Studio* **Sobina**	10:00 – 11:00 **Hatha Yoga** ☐ *Studio* **Sobina**	
11:15 – 12:15 **Hatha Yoga** ☐ *Studio* **Josee**		11:00 – 12:00 **Hatha Yoga** *Studio* ☐ **Josee** 27 août **Tammy** 3 sep				
			17:30 – 18:15 **Aquaforme** ☐ *Piscine* **Viv**			
18:00 – 18:45 **Cardio vélo** ☐ *Studio* **Kim**		18:00 – 18:45 **Cardio vélo** ☐ *Studio* **Kim**				
19:00 –19:45 **HIIT** ☐ *Gymnasium* **Hari**	18:30 – 19:30 **Power Yoga** ☐ *Studio* **Josee** 26 août **Sobina** 2 sep					

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.

Descriptions des cours

Aquaforme
Ces classes sont conçues comme une séance de mise en form d'intensité moyenne pour le corps en entire. La classe combine les efforts cardiovasculaire et musculaire. Nos instructeurs certifiées 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.

Jeune de cœur —
Un cours d'entraînement cardiovasculaire à intensité modérée et facile à suivre. Ce cours comprend des exercices visant à améliorer la force, l'équilibre, la capacité cardiovasculaire et la flexibilité. 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 ß
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.

Power Yoga
Le power yoga vise généralement à augmenter la fréquence cardiaque et à brûler des calories grâce à un entraînement complet du corps et est parfois appelé yoga en salle de sport.