

Horaires des cours de conditionnement physique de groupe

8 septembre au 30 novembre 2025

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

JOURS FÉRIÉS : 11, 12 et 13 octobre - Ouvert 08:00 – 16:00 (Pas de programmes / cours de groupe)

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
07:00 – 07:45 Tonus Total ■ Studio B Janis	07:00 – 07:45 Conditionnement du tronc et fessiers ■ Studio B Janis	07:00 – 07:45 Étape et force ■ Studio B Marina	07:00 – 07:45 Hatha Yoga ■ Studio B Janis	07:15 – 08:00 Cardio Velo □ Studio B Lourdes		
08:45 – 09:45 Jeune de cœur ■ Studio B Joseph	09:00 – 09:45 Zumba ■ Studio B Nellie	08:45 – 09:45 Jeune de cœur ■ Studio B Hilary	09:00 – 09:45 Entraînement des muscles du tronc et plancher pelvien ■ Studio B Nellie	08:45 – 09:45 Jeune de cœur ■ Studio B Marina		
09:45 – 10:30 Aquaforme ■ Piscine Tracey		09:45 – 10:30 Aquaforme ■ Piscine Tracey		09:45 – 10:30 Aquaforme ■ Piscine Tracey		09:45 – 10:30 Aquaforme ■ Piscine Cody
11:00 – 12:00 Musculation et conditionnement physique pour les personnes âgées ● Salle de conditionnement physique Gerald		11:00 – 12:00 Musculation et conditionnement physique pour les personnes âgées ● Salle de conditionnement physique Gerald		10:00 – 10:45 Entraînement HIIT ■ Studio B Devora	10:00 – 10:45 Entraînement HIIT ■ Studio B Devora	10:00 – 10:45 Cardio Velo □ Studio B Morgan
		12:00 – 12:45 Entraînement HIIT ■ Studio B Devora			11:00 – 12:00 Hatha Yoga ■ Studio B Angela M.	11:00 – 11:45 Tonus Total ■ Studio B Morgan
16:30 – 17:30 Conditionnement des jeunes ● Âges: 13A-15A Salle de conditionnement physique Gerald	17:30 – 18:30 Yoga et meditation ■ Studio B Venus	16:30 – 17:30 Conditionnement des jeunes ● Âges: 13A-15A Salle de conditionnement physique Gerald				
17:30 – 18:15 Tambours vivants ■ Studio B Angela B	17:45 – 18:30 Aquaforme ■ Piscine Cody	17:30 – 18:15 Camp d'entraînement ■ Studio B Rachid	17:30 – 18:15 Entraînement HIIT ■ Studio B Chantelle	17:30 – 18:30 Yoga et Meditation ■ Studio B Angela M		
18:30 – 19:15 Zumba ■ Studio B Angela B	18:45 – 19:30 Cardio Velo □ Studio B Chantelle	18:30 – 19:15 Entraînement des muscles du tronc ■ Studio B Rachid	18:30 – 19:30 Hatha Yoga ■ Studio B Chantelle			

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

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

🔥 **Vendredi 31 octobre – Plongez dans l'esprit d'Halloween pour un maximum de fun festif !** 🌟

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 aérobique et anaérobique, 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.

🔥 **Vendredi 26 septembre et vendredi 26 novembre – Super Cycling Fit !**

Rejoignez-nous pour 1h30 de vélo intérieur intense, plein d'énergie, de musique entraînante et de cardio à couper le souffle !

🔥 **Vendredi 27 octobre – Plongez dans l'esprit d'Halloween pour un maximum de fun festif !** 🌟

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! 🔥 **Vendredi 31 octobre – Plongez dans l'esprit d'Halloween pour un maximum de fun festif !** 🌟

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 sera fini 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.

Tambours vivants

Tambours vivants allie mouvements aérobiques traditionnels à un rythme puissant. Ressentez les pulsations, les mouvements dynamiques et les percussions puissantes de ce nouveau programme de danse et de rythme énergique.

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.

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

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.

🔥 **COURS À THÈME : Vendredi 26 septembre**

Un vrai classique ! "I Wanna Dance with Somebody" de Whitney Houston est parfait pour un cours de fitness sur le thème de la danse et de la bonne humeur !

🔥 **Vendredi 28 novembre – Cours style Jane Fonda !**

Remontez le temps jusqu'aux années 80 avec un entraînement rétro rempli d'énergie, de mouvements dynamiques et d'aérobic emblématique !

Sortez les jambières, les couleurs fluo, et préparez-vous à transpirer — à la façon Jane Fonda !

Lundi 27 octobre, mercredi 29 octobre, vendredi 31 octobre

Venez habillés avec votre **costume préféré**, vos **accessoires effrayants** ou en **couleurs d'Halloween**, et profitez de cours à thème, de playlists mystérieuses et d'une ambiance festive garantie ! 🔥 **Plongez dans l'esprit d'Halloween !** 🌟

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.

De retour à l'horaire ! 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 : Lundi 8, 15, 22, 29 septembre

Session 2 : Lundi 6, 20, 27 octobre

Session 3 : Lundi 3, 10, 17, 24 novembre

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

Session 1 : Mercredi 10, 17, 24 septembre et 1 octobre

Session 2 : Mercredi 8, 15, 22, 29 octobre

Session 3 : Mercredi 5, 12, 19, 26 novembre

NOUVEAU ! 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 : Lundi 8, 15, 22, 29 septembre

Session 2 : Lundi 6, 20, 27 octobre

Session 3 : Lundi 3, 10, 17, 24 novembre

Session 1 : Mercredi 10, 17, 24 septembre et 1 octobre

Session 2 : Mercredi 8, 15, 22, 29 octobre

Session 3 : Mercredi 5, 12, 19, 26 novembre



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