

# Horaires des programmes de conditionnement physique

1 au 28 juin 2026

**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
-------	-------	----------	-------	----------	--------	----------

## Cours de conditionnement physique de groupe

07:00 – 07:45 <b>Tonus Total 15-15-15</b> ♦ Studio B Janis	07:00 – 07:45 Renforcement du tronc et des fessiers ♦ Studio B Janis	07:00 – 07:45 <b>Monte et respire</b> ♦ Studio B Marina	07:00 – 07:45 <b>Yin-Yang Yoga</b> ♦ Studio B Janis			
08:45 – 09:45 <b>Jeune de cœur</b> ♦ Studio B Joseph	09:00 – 09:45 <b>Fête de danse des décennies</b> ♦ Studio B Nellie	08:45 – 09:45 <b>Jeune de cœur Équipe d'instructeurs</b> ♦ Studio B Hilary	09:00 – 09:45 <b>Entraînement des muscles du tronc et plancher pelvien</b> ♦ Studio B Nellie	08:45 – 09:45 <b>Jeune de cœur Ballon &amp; poids du corps</b> ♦ Studio B Anne		
09:45 – 10:30 <b>Aquaforme Bouger Plus</b> ■ Piscine Tracey	10:00 – 10:45 <b>Mobilité, équilibre et étirements fonctionnels</b> ♦ Studio B Nellie	09:45 – 10:30 <b>Aquaforme Explosion cardio</b> ■ Piscine Tracey	10:00 – 10:45 <b>Aqua-Zumba</b> ■ Piscine Nellie	09:45 – 10:30 <b>Aquaforme Bien-être !</b> ■ Piscine Tracey		09:45 – 10:30 <b>Aquaforme Familial 6+</b> ■ Piscine Cody
18:00 – 18:45 <b>Zumba</b> ♦ Studio B Angela B	17:30 – 18:15 <b>HIIT à la limite</b> ♦ Studio B Venus	12:00 – 12:45 <b>Entraînement HIIT Pop Icon</b> ♦ Studio B Devora	17:45 – 18:30 <b>Jambes &amp; tronc – puissance</b> ♦ Studio B Rachid	10:00 – 10:45 <b>Entraînement HIIT Pop des décennies</b> ♦ Studio B Devora	10:00 – 10:45 <b>Entraînement HIIT Fiesta</b> ♦ Studio B Devora	10:00 – 10:45 <b>Cardio Velo Pédalez vers l'été</b> ♦ Studio B Morgan
19:00 – 19:45 <b>Super Tambour</b> ♦ Studio B Angela B		17:30 – 18:15 <b>Soirée dansante fitness</b> ♦ Studio B Chantelle	18:45 – 19:30 <b>Haut du corps – intensif</b> ♦ Studio B Chantelle		11:00 – 12:00 <b>Hatha Yoga</b> ♦ Studio B Angela M.	11:00 – 11:45 <b>Inspiration Pilates</b> ♦ Studio B Morgan
19:00 – 19:45 <b>Aquaforme</b> Piscine Marina/Cody/Tracey	18:30 – 19:30 <b>Flow through the Elements Yoga</b> ♦ Studio B Venus	18:30 – 19:15 <b>Feu corporel total</b> ♦ Studio B Chantelle				

## Programmes de conditionnement physique - Se dérouler dans la salle de conditionnement physique

10:00 – 11:00 <b>Pickleball</b> ♦	8:00 – 8:45 <b>Pickleball</b> ♦	10:00 – 11:00 <b>Pickleball</b> ♦	8:00 – 8:45 <b>Pickleball</b> ♦	11:00 – 12:30 <b>Pickleball</b> ♦		
4:30 – 5:45 <b>Pickleball</b> ♦	19:45 – 20:45 <b>Pickleball</b> ♦	19:30 – 20:45 <b>Pickleball</b> ♦	4:30 – 5:30 <b>Pickleball</b> ♦			

L'horaire est susceptible d'être modifié.

♦ **Programme en libre accès.** Les non-membres doivent s'acquitter d'un laissez-passer d'une journée.

■ **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

## Aqua Zumba

Un entraînement cardio amusant et à faible impact dans la piscine qui combine les mouvements de danse Zumba avec la résistance de l'eau pour tonifier le corps et booster l'énergie.

## 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.

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.

## Entraînement des muscles du tronc Jambes & tronc – puissance

Jambes, 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!

## Super Tambour

Un entraînement cardio plein d'énergie utilisant des mouvements de tambour sur ballon pour renforcer le tronc, améliorer la coordination et brûler des calories — amusant pour tous les niveaux !

## Monte et transpire

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.

## 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.

## Mobilité, Équilibre et Étirements fonctionnels

Améliorez la mobilité, l'équilibre et la force fonctionnelle grâce à des exercices simples adaptés aux mouvements du quotidien. Tous les niveaux sont les bienvenus.

## Pilates Inspiration

Un cours de Pilates axé sur la force du centre du corps, la posture, la souplesse et les mouvements contrôlés. Tous les niveaux sont les bienvenus.

## 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.

## 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.

## Yin-Yang Yoga

Une pratique de yoga équilibrée combinant des postures Yin douces et profondes avec des enchaînements Yang dynamiques pour renforcer le corps, améliorer la flexibilité et cultiver le calme intérieur.

## Jambes et puissance du noyau

Un entraînement dynamique axé sur la force conçu pour développer la puissance du bas du corps et un tronc solide comme le roc. Cette séance cible des groupes musculaires clés—y compris les fessiers, les quadriceps, les ischio-jambiers et les abdominaux — à travers un mélange de mouvements composés, d'exercices de stabilité et d'exercices explosifs.