

# Horaire des cours de conditionnement physique de groupe

## 29 juin au 6 septembre 2026

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

**JOURS FÉRIÉS :** Fête du Canada – 1 juillet (Fermé), Congé civique – 3 août (Fermé) 1 et 2 août – aucun cours  
Fête du Travail – 7 septembre (Fermé) 5 et 6 septembre – aucun cours

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
9:00-9:45 <b>Tonus Total</b> ♦ Studio Etienne	08:00 – 08:45 <b>Entraînement des muscles du tronc</b> ♦ Studio Sam	08:00 – 08:45 <b>Entraînement HIIT</b> ♦ Studio Etienne	8:00 – 9:00 <b>Barre, balance Et Musculation</b> ♦ Studio Sam	08:00 – 08:45 <b>Entraînement des muscles du tronc</b> ♦ Studio Sam		
09:00 – 09:45 <b>Aquaforme</b> ♦ Piscine Leanne	09:00 – 09:45 <b>Aquaforme</b> ♦ Piscine Fendlay	09:00 – 09:45 <b>Aquaforme</b> ♦ Piscine Etienne	09:00 – 09:45 <b>Tonus total</b> ♦ Studio Sam	09:00 – 09:45 <b>Aquaforme</b> ♦ Piscine Marta	9:15 – 10:00 <b>Zumba Or</b> ♦ Studio Danielle	09:00 – 09:45 <b>Cardio-vélo</b> □ Studio Kim
10:00 – 10:45 <b>Jeune de coeur</b> ♦ Studio Sam	09:00 – 09:45 <b>Cardio-vélo</b> □ Studio Marta	10:00 – 11:00 <b>Hatha Yoga</b> ♦ Studio Etienne	10:00 – 11:00 <b>Yoga sur Chaise</b> ♦ Studio Nicole	9:00 – 9:45 <b>Mobilité, flexibilité et Renforcement musculaire</b> □ Studio Sam & Zara	10:15 – 11:15 <b>Hatha Yoga</b> ♦ Studio Nancy	10:00 – 10:45 <b>Aquaforme</b> ♦ Piscine Leanne
	10:00 – 10:45 <b>Tonus Total</b> ♦ Studio Sam	11:15 – 12:00 <b>Tambours vivants</b> ♦ Studio Sam	11:15 – 12:15 <b>Hatha Yoga</b> ♦ Studio Nicole	10:00 – 10:45 <b>Zumba Or</b> ♦ Studio Danielle		
	11:00 – 12:00 <b>Hatha Yoga</b> ♦ Studio Nancy		17:30 – 18:15 <b>Aquaforme</b> ♦ Piscine Leanne			
17:45 – 18:45 <b>Hatha Yoga</b> ♦ Studio Nicole	12:15 – 13:15 <b>Yoga sur Chaise</b> ♦ Studio Nancy	17:45 – 18:30 <b>Power Barbell</b> ♦ Studio Marta	18:00 – 18:45 <b>Cardio-vélo</b> □ Studio Kim			
18:00 – 18:45 <b>Step &amp; Sculpt Bas du corps</b> ♦ Studio Marta & Zara	18:00 – 18:45 <b>Cardio et abdo</b> ♦ Studio Hari		19:00 – 19:45 <b>Bootcamp</b> ♦ Gymnase Annabelle	20:00 – 21:00 <b>Fondamentaux de la boxe</b> □ Studio Tresor		
19:00 – 19:45 <b>Entraînement HIIT</b> ♦ Gymnase Hari		18:30 – 19:30 <b>Fondamentaux de la boxe</b> □ Studio Tresor				

♦ **Activité sans inscription.** Des frais de laissez-passer journalier s'appliquent aux non-membres.

□ **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.

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.

## **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.

## **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 participantes 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.

## **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 détente mentale.

## **HIIT**

Préparez-vous à transpirer, à brûler des calories et à repousser vos limites ! Ce cours d'entraînement fractionné à haute intensité (HIIT) combine de courtes périodes d'exercices intenses avec de brèves périodes de récupération pour maximiser la dépense calorifique, améliorer l'endurance et stimuler le métabolisme. Chaque séance propose un mélange d'exercices cardio, de musculation et de poids de corps, conçus pour tous les niveaux. Que vous cherchiez à vous tonifier, à mincir ou simplement à vous sentir plus fort, cet entraînement rapide et énergique donne des résultats rapides!

## **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 accroître la capacité des participant.e.s à effectuer leurs tâches quotidiennes et pour améliorer leur posture et leur équilibre.

## **Barre, Balance et musculation**

Un cours complet qui combine des exercices inspirés du barre fitness, du travail d'équilibre et du renforcement musculaire. À l'aide du poids du corps, de petits équipements et de mouvements contrôlés, les participants amélioreront leur posture, leur stabilité, leur force et leur mobilité dans une ambiance motivante et accessible à tous les niveaux.

cardiaque et à brûler des calories grâce à un entraînement complet du corps. Il est parfois appelé « gym yoga ».

## **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!

## **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.

## **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!

## **Zumba Or**

Zumba Gold est une version modifiée et moins intense du célèbre programme de fitness Zumba, spécialement conçu pour les seniors actifs, les débutants et les personnes à mobilité réduite. Il propose un entraînement ludique, basé sur la danse, qui vise à améliorer la santé cardiovasculaire, la souplesse, l'équilibre et le bien-être général, tout en ménageant les articulations.