

Horaires 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
08:00 - 08:45 Tonus Total ♦ Studio Etienne	08:00 - 08:45 Entraînement des muscles du tronc ♦ Studio Sezen	08:00 - 09:00 Fondamentaux de la boxe □ Tresor Le 5 et 18 Août 10\$ par membres		08:00 - 09:00 Fondamentaux de la boxe □ Tresor Le 14 et 28 Août 10\$ par membres		
09:00 - 09:45 Aquaforme ♦ Piscine Leanne	09:00 - 09:45 Aquaforme ♦ Piscine Fendlay	08:00 - 08:45 HIIT ♦ Studio Etienne	09:00 - 09:45 Tonus Total ♦ Studio Sam	08:00 - 08:45 Entraînement des muscles du tronc ♦ Studio Sezen	09:15 - 10:00 Zumba ♦ Studio Danielle	09:00 - 09:45 Cardio-vélo □ Studio Kim
10:00 - 10:45 Jeune au Cœur ♦ Studio Sam	10:00 - 10:45 Tonus Total ♦ Studio Sezen	09:00 - 09:45 Aquaforme ♦ Piscine Etienne	10:00 - 11:00 Yoga sur Chaise ♦ Studio Nancy	09:00 - 09:45 Aquaforme ♦ Piscine Leanne	10:15 - 11:15 Hatha Yoga ♦ Studio Nancy	10:00 - 10:45 Aquaforme ♦ Piscine Leanne
10:00 - 11:00 Hatha Yoga ♦ Studio Nancy	11:00 - 12:00 Hatha Yoga ♦ Studio Nancy	10:00 - 11:00 Hatha Yoga ♦ Studio Etienne	11:15 - 12:15 Hatha Yoga ♦ Studio Nancy	09:00 - 09:45 Mobilité et renforcement musculaire ♦ Studio Sam & Zara	11:30 - 12:15 Yoga familial ♦ Studio Nancy 8,15,22,29 Août 6Y+	
11:15 - 12:15 Yoga sur Chaise ♦ Studio Nancy	12:15 - 13:15 Yoga sur Chaise ♦ Studio Nancy		17:30 - 18:15 Aquaforme ♦ Piscine Leanne	10:00 - 10:45 Zumba Or ♦ Studio Danielle		
17:45 - 18:45 Hatha Yoga ♦ Studio Nicole	18:00 - 18:45 Abdo, Cardio et Musculation ♦ Studio Hari	17:45 - 18:30 Bare et Force ♦ Studio TBD	18:00 - 18:45 Cardio-vélo □ Studio Kim	17:30 - 18:15 YogaFit ♦ Studio Nancy		
19:00 - 19:45 HIIT ♦ Gymnase Hari			19:00 - 19:45 Bootcamp ♦ Gymnase Annabelle			

♦ **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, 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.

Abdo, Cardio et Musculation

Un entraînement complet du corps combinant des intervalles cardiovasculaires, des exercices de renforcement du tronc et du renforcement musculaire. Ce cours est conçu pour améliorer l'endurance, développer la force musculaire et renforcer un tronc solide et fonctionnel. Attendez-vous à un équilibre entre intensité et contrôle, avec des adaptations offertes pour tous les niveaux.

Bare et Force

Un cours axé sur le développement de la force, conçu pour améliorer la puissance, l'endurance et la confiance grâce à des exercices avec barre. Les participants effectueront une variété de mouvements composés sollicitant l'ensemble du corps afin de développer la force musculaire, la stabilité et la technique. Attendez-vous à un entraînement stimulant, mais accessible, avec des consignes adaptées et des options de modification pour tous les niveaux de condition physique.

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.

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 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.

Fondamentaux de la boxe

Un entraînement de boxe conçu pour les débutants, axé sur les techniques de base, le travail aux mitaines, les déplacements et le conditionnement physique. Les participants apprendront les bonnes techniques de frappe tout en améliorant leur endurance, leur coordination, leur force du tronc et leur condition physique générale, le tout dans un environnement encadré par un instructeur. Des gants de boxe sont fournis, mais il est recommandé d'apporter les vôtres pour plus de confort et d'hygiène. Tous les niveaux sont les bienvenus.

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.

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 calorique, 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 au 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.

Mobilité et renforcement musculaire

Un cours de mobilité et d'étirements conçu pour améliorer la souplesse, la mobilité articulaire et la force grâce à des mouvements réalisés dans toute leur amplitude. Combinant des étirements guidés, des exercices de mobilité contrôlés, des mouvements de renforcement légers et des exercices inspirés de la barre, ce cours aide à relâcher les tensions, améliorer la posture et favoriser la récupération. L'accent est mis sur la santé des articulations, la stabilité et la qualité des mouvements à long terme. Convient à tous les niveaux de condition physique, particulièrement pour la prévention des blessures et le maintien d'une mobilité durable.

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 Familial

Un cours amusant et interactif conçu pour les parents, les proches aidants et les enfants afin de partager un moment actif ensemble. À travers des postures ludiques, des exercices en duo, des techniques de respiration et des moments de relaxation, les familles développent leur force, leur souplesse, leur équilibre et leur pleine conscience tout en créant des souvenirs mémorables. Convient à tous les âges et à tous les niveaux d'expérience.

YogaFit

Un cours complet qui combine les postures traditionnelles du yoga avec des exercices de renforcement musculaire, d'équilibre et de souplesse. Améliorez votre posture, développez la force du tronc, augmentez votre mobilité et réduisez le stress grâce à un enchaînement dynamique conçu pour favoriser la forme physique et le bien-être général. Convient à tous les niveaux de condition physique.

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 or 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.