

Horaires des programmes de conditionnement physique

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
07:00 – 07:45 Tonus Total ■ Studio B Janis	07:00 – 07:45 Renforcement du tronc et des fessiers ■ Studio B Janis		07:00 – 07:45 Hatha Yoga ■ Studio B Janis	07:00 – 07:45 Cardio total ■ Studio B Marina		
08:45 – 09:45 Jeune de cœur ■ Studio B Marina	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 ■ Studio B Nellie	08:45 – 09:45 Jeune de cœur ■ Studio B Marina		
09:45 – 10:30 Aquaform ■ Piscine Tracey	10:00 – 10:45 Balletone ■ Studio B Marina	09:45 – 10:30 Aquaforme ■ Piscine Tracey		09:45 – 10:30 Aquaforme ■ Piscine Tracey	10:00 – 10:45 Entraînement HIIT ■ Studio B Devora	
17:45 – 18:30 Entraînement HIIT ■ Studio B Marina		12:00 – 12:45 Entraînement HIIT ■ Studio B Devora			11:00 – 12:00 Hatha Yoga ■ Studio B Angela M.	
19:00 – 19:45 Aquaform ■ Piscine Marina	18:00 – 19:00 Club de marche ■ En plein air Marina	17:45 – 18:45 Yoga Fondations ■ Studio B Angela M	17:45 – 18:30 Boot Camp ■ Studio B Rachid			

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, 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

Balletone

Découvrez un entraînement unique qui combine des mouvements inspirés du ballet, la mise en forme et la musique dans une ambiance dynamique et élégante. Balletone intègre des éléments de ballet, de Pilates et de renforcement musculaire pour améliorer l'équilibre, la souplesse, la posture, la coordination et le tonus musculaire. Aucune expérience en danse n'est nécessaire. Convient à tous les niveaux de condition physique, avec des options adaptées à chacun.

Cardio Total

Faites travailler votre cœur avec ce cours de cardio dynamique conçu pour améliorer votre condition cardiovasculaire, votre endurance et votre énergie générale. Ce cours comprend une variété de mouvements amusants et stimulants pour augmenter votre endurance, brûler des calories et relever des défis à votre propre rythme. Convient à tous les niveaux de condition physique, avec des options adaptées à chacun.

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!

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.

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 Fondations

Cours de Hatha axé sur la bonne exécution des postures de base. Des exercices de respiration réparateurs ainsi qu'une relaxation finale favorisent la réduction du stress et la clarté mentale.

Camp d'entraînement (Boot Camp)

Un entraînement intense du corps entier conçu pour développer la force et améliorer la condition physique globale. Ce cours met les participants au défi grâce à une variété d'exercices, du rythme soutenu, des drills et des segments cardiovasculaires.

Club de marche

Rejoignez-vous à notre **Club de marche** et profitez d'une façon agréable, sociale et active d'améliorer votre santé et votre bien-être. Ce programme à faible impact propose des marches guidées à un rythme confortable afin d'améliorer la condition cardiovasculaire, l'endurance, la mobilité et l'énergie générale. Faites de nouvelles rencontres, profitez du plein air et demeurez actif dans une ambiance accueillante. Convient à tous les niveaux de condition physique.