

Horaire des cours de conditionnement physique de groupe

7 septembre au 29 novembre 2026

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

JOURS FÉRIÉS : 7 septembre (Fête du Travail) – fermé, 12 octobre (Action de grâce) – Pas de programmes

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
			08:00 – 08:45 Power Yoga <i>Salle de conference</i> Nancy	08:00 – 08:45 Abdonimaux et renforcement <i>Studio</i> Sezen	08:15 – 09:00 Abdo, cardio et musculation <i>Studio</i> Sam	09:00 – 09:45 Cardio-vélo ☐ <i>Studio</i> Kim
08:00 – 08:45 HIIT <i>Studio</i> Etienne	08:00 – 08:45 Entraînement des muscles du tronc <i>Studio</i> Sezen	08:00 – 08:45 HIIT <i>Studio</i> Etienne	08:00 – 08:45 Barre et Force <i>Studio</i> Sam	09:00 – 09:45 Aquaforme ♦ <i>Piscine</i> Leanne	09:30 – 10:30 Hatha Yoga <i>Salle de conference</i> Nancy	10:00 – 10:45 Aquaforme dans l'eau profonde ♦ <i>Piscine</i> Ann
09:00 – 09:45 Aquaforme ♦ <i>Piscine</i> Leanne	09:00 – 09:45 Aquaforme ♦ <i>Piscine</i> Viv	09:00 – 09:45 Aquaforme ♦ <i>Piscine</i> Etienne	09:00 – 09:45 Musculation sur chaise <i>Salle de conference</i> Nancy	9:00 – 9:45 Mobilité et renforcement musculaire <i>Studio</i> Sam & Zara	10:45 – 11:30 Yoga Familial <i>Salle de conference</i> Nancy	
10:00 – 10:45 Jeune du coeur <i>Studio</i> Sam	10:00 – 11:00 Hatha Yoga <i>Salle de conference</i> Viv	09:00 – 09:45 Jeune du coeur <i>Studio</i> Sam	10:00 – 10:45 Tonus total <i>Studio</i> Sam	10:00 – 10:45 Zumba Or <i>Studio</i> Danielle		
10:00 – 11:00 Hatha Yoga <i>Studio</i> Tammy	10:00 – 10:45 Tonus Total <i>Studio</i> Jen	10:00 – 11:00 Hatha Yoga <i>Studio</i> Etienne	10:00 – 11:00 Hatha Yoga <i>Salle de conference</i> Nicole	11:00 – 12:00 Yoga sur chaise et renforcement musculaire <i>Salle de conference</i> Sam		
11:15 – 12:15 Yoga sur chaise <i>Salle de conference</i> Tammy		10:00 – 10:45 Drums alive <i>Studio</i> Sam	11:15 – 12:15 Yoga sur chaise <i>Salle de conference</i> Nicole			
17:45 – 18:45 Hatha Yoga <i>Salle de conference</i> Nicole	17:45 – 18:45 Hatha Yoga <i>Studio</i> Nancy	18:00 – 18:45 Sculpture du corps <i>Studio</i> TBD	17:30 – 18:15 Zumba aqua ♦ <i>Piscine</i> Claudia			
18:15-19:00 Barre et Force <i>Studio</i> TBD	18:00 – 18:45 Abdo, cardio et musculation ☐ <i>Studio</i> Hari	18:30 – 19:15 Yoga intense <i>Salle de conference</i> Nancy	18:00 – 18:45 Cardio-vélo ☐ <i>Studio</i> Kim			
19:00 – 19:45 HIIT ♦ <i>Gymnase</i> Hari	19:00 – 19:45 Cardio danse fusion <i>Studio</i> Luana	18:45 – 19:45 Hip-hop pour adultes <i>Studio</i> Jeber & Samirah	19:00 – 19:45 Zumba <i>Studio</i> Claudia			

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.

Descriptions des cours

Abdo, Cardio et Renforcement

Un cours de conditionnement physique complet combinant des intervalles cardiovasculaires, l'activation du centre du corps et des exercices de renforcement musculaire. Cet entraînement est conçu pour améliorer l'endurance, développer la force musculaire et bâtir un centre du corps solide et fonctionnel. Attendez-vous à un mélange équilibré d'intensité et de contrôle, avec des modifications adaptées à tous les niveaux.

Abdonimaux et renforcement

Un cours complet combinant le travail du centre du corps, le renforcement musculaire et des mouvements fonctionnels. Renforcez vos abdominaux, votre dos, vos hanches et vos fessiers tout en améliorant votre stabilité, votre posture et votre force globale. Adapté à tous les niveaux avec des modifications disponibles.

Aquaforme

Ces classes sont conçues comme une séance de mise en form 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.

Barre et Force

Un cours de renforcement musculaire avec barre conçu pour développer la puissance, l'endurance et la force. À travers des mouvements complets du corps, améliorez votre stabilité, votre technique et votre condition physique grâce à un entraînement stimulant et adapté à tous les niveaux.

Cardio danse fusion

La Fusion cardio danse est un cours dynamique et énergique qui combine différents styles de danse afin de créer un entraînement complet, amusant et efficace pour tout le corps.

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.

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

Un entraînement fractionné à haute intensité combinant des périodes d'effort intense et de récupération pour améliorer l'endurance, brûler des calories et renforcer le corps. Chaque séance mélange cardio, musculation et exercices au poids du corps, avec des options adaptées à tous les niveaux. Un entraînement rapide, énergique et efficace pour vous aider à repousser vos limites.

Hip-hop pour adultes

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.

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.

Aquaforme en eau profonde

Un entraînement rafraîchissant à faible impact effectué en eau profonde, utilisant la flottabilité et la résistance de l'eau pour améliorer le cardio, la force et l'endurance. Un entraînement complet, doux pour les articulations et adapté à tous les niveaux de condition physique.

Zumba Aqua

Un entraînement aquatique amusant et énergique qui combine des mouvements inspirés de la Zumba avec la résistance de l'eau. Améliorez votre cardio, votre force et votre coordination tout en profitant d'un cours accueillant à faible impact, adapté à tous les niveaux de condition physique.

Mobilité et renforcement musculaire

Un cours de mobilité et d'étirements réparateurs conçu pour améliorer la flexibilité, la mobilité articulaire et la force grâce à des mouvements effectués dans toute leur amplitude. Combinant des étirements guidés, des exercices de mobilité contrôlés, des mouvements de renforcement léger et des exercices inspirés de la barre, ce cours aide à relâcher les tensions, à améliorer la posture et à favoriser la récupération. L'accent est mis sur la santé des articulations, la stabilité et le contrôle des mouvements.

Musculation sur chaise

Un cours de renforcement à faible impact utilisant une chaise pour offrir soutien, stabilité et sécurité pendant les exercices. Améliorez votre force musculaire, votre équilibre, votre coordination et votre mobilité grâce à des mouvements fonctionnels sollicitant l'ensemble du corps. Conçu pour tous les niveaux de condition physique, ce cours propose des exercices efficaces et sécuritaires avec des modifications adaptées aux besoins de chacun.

Sculpture du corps

Un cours complet de renforcement et de tonification conçu pour développer la masse musculaire maigre et améliorer la condition physique générale. À l'aide de différents équipements de résistance et de mouvements fonctionnels, vous renforcerez les principaux groupes musculaires, améliorerez votre endurance et augmenterez votre stabilité grâce à un entraînement stimulant, mais accessible. Des modifications sont proposées pour tous les niveaux de condition physique.

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 accompagnateurs et les enfants afin de bouger ensemble. À travers des postures ludiques, des activités en duo, des exercices de respiration et de la relaxation, les familles développent leur force, leur flexibilité, leur équilibre et leur pleine conscience tout en créant des souvenirs mémorables. Convient à tous les âges et à tous les niveaux d'expérience.

Power Yoga

Le power yoga vise généralement à augmenter le rythme cardiaque et à brûler des calories grâce à un entraînement complet du corps. Il est parfois appelé « gym yoga ».

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.

Yoga sur chaise et renforcement musculaire

Un cours doux à faible impact combinant le yoga sur chaise et le renforcement musculaire. Améliorez votre force, votre équilibre, votre mobilité et votre coordination grâce à des mouvements fonctionnels adaptés. Conçu pour tous les niveaux, ce cours offre des exercices sécuritaires avec des modifications selon les besoins de chacun.

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

Une version douce et adaptée de la Zumba, conçue pour les seniors actifs, les débutants et les personnes à mobilité réduite. Ce cours dansé améliore la santé cardiovasculaire, la flexibilité, l'équilibre et le bien-être général tout en respectant les articulations.