

Horaires des programmes de conditionnement physique

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
-------	-------	----------	-------	----------	--------	----------

Cours de conditionnement physique de groupe

07:00 – 07:45 Tonus Total ■ Studio B Janis	07:00 – 07:45 Step et Renforcement 15-15-15 ■ Studio B Marina	7:00 – 07:45 Conditionnement du tronc et fessiers ■ Studio B	07:00 – 07:45 Hatha Yoga ■ Studio B Janis	6:45 – 8:00 Tai Chi ■ Studio B A confirmer		
09:00 – 09:45 Jeune de cœur ■ Studio B Joseph/Marina	09:00 – 09:45 Zumba ■ Studio B Nellie	09:00 – 9:45 Jeune de cœur ■ Studio B Hilary	09:00 – 09:45 Renforcement du tronc et plancher pelvien ■ Studio B Nellie	09:00 – 09:45 Jeune de cœur ■ Studio B Anne	09:00 – 09:45 Cardio Velo Studio B Janis	
10:00 – 10:45 Aquaforme ■ Piscine Tracey	10:00 – 10:45 Tabata Studio B Marina	10:00 – 10:45 Aquaforme ■ Piscine Tracey	10:00 – 10:45 Aqua Zumba ■ Piscine Nellie	10:00 – 10:45 Aquaforme ■ Piscine Tracey		10:00 – 10:45 Aquaforme ■ Piscine Cynthia/Zeinab
17:45 – 18:30 Zumba ■ Studio B Angela B	17:45 – 18:30 Tonus Total ■ Studio B Venus	12:00 – 12:45 Entraînement par intervalles ■ Studio B Devora	17:30 – 18:15 Zumba ■ Studio B Angela B	10:00 – 10:45 Entraînement par intervalles ■ Studio B Devora	10:00 – 10:45 Entraînement par intervalles ■ Studio B Devora	10:00 – 10:45 Velo et renforcement musculaire ■ Studio B Morgan
18:45 – 19:30 Super Tambour ■ Studio B Angela B	17:45 – 18:30 Aquaforme ■ Piscine Cody	17:45– 18:30 Bootcamp – Abdominaux et jambes ■ Studio B Rachid	18:30 – 19:30 Conditionnement du tronc ■ Studio B Chantelle	17:45 – 18:45 Yoga et Meditation ■ Studio B Angela M	11:00 – 12:00 Hatha Yoga ■ Studio B Angela M.	11:00 – 11:45 Renforcement du tronc – Inspiré du Pilates ■ Studio B Morgan
17:15 – 18:00 Aquaforme en eau profonde ■ Pool Marina	18:45 – 19:45 Yoga et méditation ■ Studio B Venus	18:45 – 19:30 Sculpture du haut du corps ■ Studio B Rachid				

Ateliers

			Sept. 24 11:30 – 1:00 Des os solides pour la vie Salle : à confirmer			
			Nov.12 11:30 – 1:00 Bougez en toute confiance : Étirements et équilibre Salle : à confirmer			

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.

☒ **Séance de formation en petit groupe. Inscription requise \$\$.**

Descriptions des cours

Aquaforme

Ces d'assess sont conçues comme une séance de mise en form d'intensité moyenne pour le corps en entire. La classe combine les efforts cardiovasculaire et musculaire. Nos instructeurs certifiées 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

Aquaforme en eau profonde

Profitez d'un entraînement stimulant à faible impact en eau profonde avec une ceinture de flottaison. Améliorez votre endurance cardiovasculaire, votre force, votre stabilité du tronc et votre endurance tout en protégeant vos articulations. Convient à tous les niveaux.

Bootcamp – Abdominaux et jambes

Développez votre force et votre endurance grâce à un entraînement dynamique axé sur les abdominaux et le bas du corps. Améliorez votre équilibre, votre stabilité et votre tonus musculaire avec une variété d'exercices fonctionnels. Convient à tous les niveaux de condition physique.

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.

Velo et renforcement musculaire

Combinez le vélo intérieur et des exercices de renforcement musculaire pour un entraînement complet. Alternez des segments de cardio à vélo avec des exercices ciblant le haut et le bas du corps afin d'améliorer votre endurance, votre force et votre tonus musculaire. Convient à tous les niveaux de condition physique, avec des options permettant à chacun d'adapter l'intensité de l'entraînement.

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.

Sculpture du haut du corps

Renforcez et tonifiez le haut du corps grâce à des exercices ciblant les bras, les épaules, la poitrine, le dos et les abdominaux. À l'aide d'haltères, de bandes de résistance et d'exercices au poids du corps, ce cours améliore la force, la posture et l'endurance musculaire. Convient à tous les niveaux de condition physique, avec des options adaptées à chacun.

Entraînement par intervalles

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!

Tabata

Repoussez vos limites avec cet entraînement par intervalles à haute intensité (HIIT) basé sur la méthode Tabata — 20 secondes d'effort intense suivies de 10 secondes de repos. Ce cours est conçu pour améliorer votre endurance, brûler des calories et renforcer vos muscles en peu de temps. Préparez-vous à transpirer et à vous sentir en pleine forme!

Etape et renforcement 15-15-15

Profitez de l'équilibre parfait entre le cardio et le renforcement musculaire! Ce cours comprend **15 minutes de cardio avec step, 15 minutes d'exercices de renforcement musculaire et 15 minutes de travail du tronc et d'étirements.**

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!

Renforcement du tronc – Inspiré du Pilates

Renforcez votre tronc et améliorez votre posture, votre équilibre et votre souplesse grâce à ce cours inspiré du Pilates. Cet entraînement à faible impact cible les muscles des abdominaux, du dos, des hanches et du bassin à l'aide de mouvements contrôlés, d'une respiration appropriée et d'une technique consciente. Convient à tous les niveaux de condition physique, avec des options d'adaptation pour répondre aux besoins de chacun.

Renforcement du tronc et du plancher pelvien

Renforcez les muscles du tronc et du plancher pelvien grâce à des exercices ciblés qui améliorent la stabilité, la posture, l'équilibre et la conscience corporelle. Ce cours doux mais efficace met l'accent sur l'activation des muscles profonds du tronc, les techniques de respiration et les mouvements contrôlés afin de favoriser une meilleure force et une meilleure fonctionnalité au quotidien. Convient à tous les niveaux de condition physique.

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.

Tai Chi

Découvrez les mouvements doux et fluides du tai-chi pour améliorer l'équilibre, la souplesse, la force et le bien-être général. Ce cours à faible impact combine des mouvements conscients, une respiration contrôlée et des techniques de relaxation afin d'améliorer la coordination, de réduire le stress et de favoriser la concentration. Convient à tous les niveaux de condition physique, particulièrement aux personnes âgées et à celles qui recherchent une activité physique douce.

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!

Aqua Zumba

Amusez-vous dans l'eau avec ce cours dynamique qui combine des mouvements de danse inspirés du Zumba et les bienfaits de l'entraînement aquatique. Bougez au rythme de la musique tout en améliorant votre condition cardiovasculaire, votre coordination, votre équilibre et votre endurance musculaire dans un environnement à faible impact. Convient à tous les niveaux de condition physique et constitue une excellente façon de rester actif tout en s'amusant!

Super Tambour

Libérez votre énergie avec Super Tambour! Ce cours dynamique combine des mouvements de cardio, de danse et de conditionnement musculaire avec le rythme entraînant du tambour. En utilisant des baguettes de batterie et un ballon d'exercice, vous améliorerez votre coordination, votre endurance cardiovasculaire, votre force et votre concentration tout en vous amusant. Convient à tous les niveaux de condition physique, avec des options permettant à chacun d'adapter l'intensité de l'entraînement.

Yoga et méditationBougez 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.

Des os solides pour la vie

Apprenez à développer et à maintenir des os solides et en santé grâce à l'exercice, à une bonne alimentation et à de saines habitudes de vie. Cet atelier informatif présente l'importance des exercices avec mise en charge, du renforcement musculaire, des activités d'équilibre et des nutriments essentiels pour aider à prévenir l'ostéoporose, réduire le risque de chutes et favoriser l'autonomie tout au long de la vie. Convient aux adultes de tous les niveaux de condition physique

Bougez en toute confiance : Étirements et équilibre

Améliorez votre souplesse, votre équilibre et votre mobilité dans ce cours doux et accessible. Grâce à des étirements guidés, des exercices d'équilibre et des mouvements fonctionnels, vous développerez une meilleure posture, coordination et stabilité tout en contribuant à réduire le risque de chutes. Ce cours convient à tous les niveaux de condition physique et est particulièrement bénéfique pour les personnes âgées.