Y de Clarence-Rockland
1-1525, avenue du Parc, Rockland, ON K4K 1C3
Tél.: 613-446-7679
ymcaottawa.ca

Horaire des cours de conditionnement physique de groupe

30 novembre 2026 au 3 janvier 2027

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

JOURS FÉRIÉS : **24 déc** - 06:30 - 16:00 | **25 déc** - fermé | **26 déc** - fermé | **28 déc** - 08:00 – 16:00 | **31 déc** – 06:30 - 16:00, **1 jan** - fermé

30 novembre au 13 décembre 2026

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
08:00 – 08:45 **HIIT ◆** *Studio* **Etienne** **7 Déc, 14 Déc***	09:00 – 10:00 **Hatha Yoga ◆** *Salle de conference* **Viv**	08:00 – 08:45 **HIIT ◆** *Studio* **Etienne**	07:15 – 08:00 **Barre et force ◆** Studio **Etienne**	08:00 – 08:45 **Abdonimaux et renforcement ◆** *Studio* **Sam**	08:30 – 09:15 **Abdo, cardio et musculation ◆** *Studio* **Hari**	09:00 – 09:45 **Vélo et musculation ☐** *Studio* **Kim**
09:00 – 09:45 **Drums Alive ◆** *Studio* **Etienne**	10:15 – 11:15 **Chair yoga ◆** *Salle de conference* **Viv**	09:00 – 09:45 **Cardio, danse et Kickboxing◆** *Studio* **Etienne**	09:00 – 09:45 **Drums Alive Fête cardio au rythme des tambours ◆** *Studio* **Sam**	09:00 – 09:45 **Mobilité et renforcement musculaire ◆** *Studio* **Sam**		
10:00 – 10:45 **Jeune du coeur ◆** Studio **Nancy**	18:30 – 19:30 **YogaFit ◆** *Conference Room* **Nancy**	10:00 – 11:00 **Hatha Yoga ◆** *Studio* **Etienne**	10:00 – 11:00 **Hatha Yoga** *Salle de conférence* **Nicole** ***3 et 10 Déc Seulement***	11:00 – 12:00 **Renforcement musculaire sur chaise ◆** *Studio* **Sam**		
10:00 – 11:00 **Hatha Yoga ◆** *Salle de conférence* **Tammy**	18:00 – 18:45 **Abdo, cardio et Renforcement Musculaire** *studio ◆* **Hari**	17:45- 18:30 **Sculpture du corps ◆** *Studio* **Sam**	11:15 – 12:15 **Yoga sur chaise ◆** *Salle de conférence* **Nicole** ***3 et 10 Déc Seulement***			
11:15 – 12:15 **Yoga sur chaise ◆** *Salle de conférence* **Tammy**	19:00 – 19:45 **Cardio danse fusion ◆** *Studio* **Luana**		18:00 – 18:45 **Vélo et musculation ☐** Studio **Kim**			
18:00 – 18:45 **Mobilité et renforcement musculaire +◆** *Studio* **Sam**	19:00 – 20:00 **Drums Alive+ Fusion Fitness Dec 7th * ◆** *Gymnasium* **Sam**		19:00 – 19:45 **Zumba** *Studio* **Luana**			
19:00 – 19:45 **HIIT et Cardio Kickboxing ◆** *Gymnase* **Hari**						

L'horaire est susceptible d'être modifié.

◆ **Accès libre.** Les non-membres doivent acheter un laissez-passer d'une journée.

☐ **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.

Mise à jour : 11/25/2026 1:59 PM

Y de Clarence-Rockland
1-1525, avenue du Parc, Rockland, ON K4K 1C3
Tél.: 613-446-7679
ymcaottawa.ca

Horaire des cours de conditionnement physique de groupe

30 novembre 2026 au 3 janvier 2027

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

JOURS FÉRIÉS : **24 déc** - 06:30 - 16:00 | **25 déc** - fermé | **26 déc** - fermé | **28 déc** - 08:00 – 16:00 | **31 déc** – 06:30 - 16:00, **1 jan** - fermé

14 au 20 décembre 2026

LUN 14 DÉC	MAR 15 DÉC	MER 16 DÉC	JEU 17 DÉC	VEN 18 DÉC	SAM 19 DÉC	DIM 20 DÉC
08:00 – 08:45 **HIIT des Fêtes ◆** *Studio* **Etienne**	09:00 – 10:00 **Hatha yoga ◆** *Salle de conférence* **Viv**	08:00 – 08:45 **Tonus Total ◆** Studio **Sam**	08:00 – 08:45 **Abdonimaux et renforcement◆** Studio **Sam**	08:00 – 08:45 **Abdo, cardio et Renforcement Musculaire ◆** *Studio* **Sam**	08:30 – 09:15 **Abdo, cardio et Renforcement Musculaire ◆** *Studio* **Hari**	
10:00 – 10:45 **Jeune du Coeur ◆** *Studio* **Nancy**	10:15 – 11:15 **Yoga sur chaise◆** *Salle de conférence* **Viv**	09:00 – 09:45 **Dance libre◆** Studio **Sam**	09:00 – 09:45 **Drums Alive ◆** ***Fête cardio au rythme des tambours*** *Studio* **Sam**	09:00 – 09:45 **Mobilité et renforcement musculaire ◆** Studio **Sam**		09:00 – 09:45 **Vélo et musculation □** Studio **Kim**
10:00 – 11:00 **Hatha Yoga ◆** *Salle de conférence* **Tammy**	18:30 – 19:30 **YogaFit ◆** *Salle de conférence* **Nancy**		10:00 – 11:00 **Hatha Yoga ◆** *Salle de conférence* **Tammy**	11:00 - 12:00 **Renforcement sur Chaise ◆** Studio **Sam**		
11:15 – 12:15 **Yoga sur chaise ◆** *Salle de conférence* **Tammy**	18:00 – 18:45 **Abdo, cardio et Renforcement Musculaire ◆** *Studio* **Hari**	17:45- 18:30 **Sculpture du corps◆** *Studio* **Sam**	11:15 – 12:15 **Yoga sur chaise ◆** *Salle de conférence* **Tammy**			
18:00 – 18:45 **Mobilité et renforcement musculaire ◆** *Studio* **Sam**	19:00 – 19:45 **Cardio Danse Fusion ◆** *Studio* **Luana**		18:00 – 18:45 **Vélo et musculation □** Studio **Kim**			
19:00 – 19:45 **HIIT ◆** *Gymnasium* **Hari**			19:00 – 19:45 **Zumba◆** *Studio* **Luana**			

L'horaire est susceptible d'être modifié.

◆ **Accès libre.** Les non-membres doivent acheter un laissez-passer d'une journée.

□ **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.

Y de Clarence-Rockland
1-1525, avenue du Parc, Rockland, ON K4K 1C3
Tél.: 613-446-7679
ymcaottawa.ca

Horaire des cours de conditionnement physique de groupe

30 novembre 2026 au 3 janvier 2027

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

JOURS FÉRIÉS : **24 déc** - 06:30 - 16:00 | **25 déc** - fermé | **26 déc** - fermé | **28 déc** - 08:00 – 16:00 | **31 déc** – 06:30 - 16:00, **1 jan** - fermé

21 au 27 décembre 2026

LUN 21 DÉC	MAR 22 DÉC	MER 23 DÉC	JEU 24 DÉC	VEN 25 DÉC	SAM 26 DÉC	DIM 27 DÉC
08:00 – 8:45 **Total Body Workout ◆** *Studio* **Sam**	09:00 – 10:00 **Hatha yoga ◆** *Salle de conférence* **Viv**	08:00 – 08:45 **HIIT◆** Studio **Sam**		**Noël** **FERMÉ**	**Lendemain de Noël** **FERMÉ**	
10:00 – 10:45 **Winter FitFest: Young at Heart ◆** *Studio* **Nancy**	10:15 – 11:15 **Yoga sur Chaise ◆** *Salle de conférence* **Viv**	9:15 – 10:00 **Jeune du Coeur◆** *Studio* **Nancy**	9:00 – 9:45 **Drums Alive◆** *Studio* **Sam**			**Vélo et musculation □** Studio **Kim**
10:00 – 11:00 **Hatha Yoga ◆** *Conference room* **Tammy**	18:00 – 18:45 **Abdo, cardio et Renforcement musculaire◆** *Studio* **Hari**	10:15 – 11:15 **Hatha Yoga ◆** *Studio* **Nancy**	10:00 – 11:00 **Hatha yoga ◆** *Salle de conférence* **Tammy**			
11:15 – 12:15 **Yoga sur chaise** *Studio* **Tammy**	19:00 – 19:45 **Cardio Dance Fusion ◆** *Studio* **Luana**	17:45 – 18:30 **Sculpture du Corps ◆** *Studio* **Sam**	**11:15 – 12:15** **Yoga sur chaise ◆** *Salle de conférence* **Tammy**			
18:00 – 18:45 **Cycle & Strength ◆** ***Holly, Jolly Holiday*** *Studio* **Kim**		18:45 – 19:45 **Family Dance** *Child & Youth* **Jeber & Samirah**				
19:00 – 19:45 **HIIT & Cardio Kickboxing ◆** **Hari**						

28 décembre 2026 au 3 janvier 2027

LUN 28 DÉC	MAR 29 DÉC	MER 30 DÉC	JEU 31 DÉC	VEN 1 JAN	SAM 2 JAN	SAM 3 JAN
	09:00 – 09:45 **Holiday Aquafit ◆** *Pool* **Viv**	08:00 – 08:45 **HIIT ◆** Studio **Sam**	08:00 – 08:45 **Core conditioning Studio ◆** **Sam**	**Jour de l'an** **FERMÉ**	**OUVERT** **08:00 – 16:00**	
09:15 – 10:00 **Aquafit ◆** *Pool* **Sam**	10:00 – 10:45 **Hatha yoga ◆** *Conference room* **Viv**	09:00 – 09:45 **Holiday Aquafit ◆** *Pool* **Leanne**	09:00 – 09:45 **Drums Alive ◆** *Studio* **Sam**			09:00 – 09:45 **Vélo et musculation□** **Kim**
10:00 – 10:45 **Winter FitFest: Young at Heart ◆** *Studio* **Nancy**	18:00 – 19:00 **YogaFit ◆** *Conference room* **Nancy**	**10:00 – 10:45** **Drums alive ◆** Studio **Sam**	10:00 – 10:45 **Total Body Workout ◆** *Studio* **Sam**			
10:00 – 11:00 **Hatha Yoga ◆** *Conference room* **Tammy**		17:45 – 18:30 **Full body Sculpt ◆·** *Studio* **Sam**				
11:15 – 12:15 **Chair Yoga ◆** *Conference room* **Tammy**	18:00 – 18:45 **Core, Cardio & Strength ◆** *Studio* **Hari**					

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 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.

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
Un cours de danse énergique où vous apprendrez des chorégraphies hip-hop tout en améliorant votre coordination, votre rythme, votre équilibre et votre endurance. Développez votre confiance et exprimez votre créativité dans une ambiance dynamique et accueillante. Convient à tous les niveaux.

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.

Yoga Fit
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.