À vous de briller — Région de la capitale nationale

Y de la famille Taggart
180, avenue Argyle, Ottawa, ON K2P 1B7
Tél.: 613-237-1320
ymcaottawa.ca

Horaire des cours de conditionnement physique de group

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 20 décembre 2026

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
07:00 – 07:45 **Conditionnement du tronc et fessiers ◆** *Studio B* **Janis**	07:00 – 07:45 **Étape et force ◆** *Studio B* **Marina**	07:00 – 07:45 **Yin/Yang Yoga ◆** *Studio B* **Janis**	7:00 – 7:45 **Tonus Total ◆** *Studio B* **Janis**	7:00 – 8:00 **Tai Chi ◆** *Studio B* **Tammy**		
09:00 – 09:45 **Jeune de cœur ◆** *Studio B* **Joseph**	09:00 – 09:45 **Zumba ◆** *Studio B* **Nellie**	09:00 – 09:45 **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**		
10:00 – 10:45 **Aquaforme ◆** *Pool* **Tracey**	10:00 – 10:45 **Balletone ◆** *Studio B* **Marina**	10:00 – 10:45 **Aquaforme ◆** *Pool* **Tracey**	10:00 – 10:45 **Mobilité, équilibre et étirements ◆** *Studio B* **Nellie**	10:00 – 10:45 **Aquaforme ◆** *Pool* **Tracey**	10:00 – 10:45 **Entraînement par intervalles◆** *Studio B* **Devora**	10:00 – 10:45 **Aquaforme ◆** *Pool* **Zeineb/Cynthia**
	12:00 – 13:00 **Power Yoga** Studio B **Angela M. Dec.15**	12:00 – 12:45 **Entraînement par intervalles ◆** *Studio B* **Devora**	12:00 – 13:00 **Power Yoga** Studio B **Angela M. Dec.17**		11:00 – 12:00 **Hatha Yoga** Studio B **Angela M.** (19 déc)	
17:45 – 18:30 **Zumba ◆** *Studio B* **Angela B.**	17:45 – 18:30 **Aquaforme ◆** *Studio B* **Cody**	17:45 – 18:30 **Bootcamp – Abdominaux et jambes ◆** *Studio B* **Rachid**	17:45 – 18:30 **Zumba ◆** *Studio B* **Angela B.**			
18:45 – 19:30 **Tambours vivants ◆** *Studio B* **Angela B.**	18:45 – 19:30 **Tonus Total ◆** *Studio B* **Chantelle**	18:45 – 19:30 **Sculpture du haut du corpsc◆** *Studio B* **Rachid**	18:45 – 19:30 **Conditionnement du tronc ◆** *Studio B* **Chantelle**			

20 décembre 2026 au 3 janvier 2027

LUN 21 DÉC	MAR 22 DÉC	MER 23 DÉC	JEU 24 DÉC	VEN 25 DÉC	SAM 26 DÉC	DIM 27 DÉC
9:00 – 9:45 **En forme avant les vacances ◆** *Studio B* **Joseph and Marina**		10:00 – 10:45 **Aquaforme ◆** *Piscine* **Tracey**	10:00 – 10:45 **Tabata ◆** *Studio B* **Marina**	**Noël** **FERMÉ**	**Lendemain de Noël** **FERMÉ**	**06:30 – 16:00** **OUVERT**
10:00 – 10:45 **Aquaforme ◆** *Piscine* **Tracey**	12:00 –13:00 **Yoga de Noël et postures de base. ◆** *Studio B* **Angela M.**	12:00 – 12:45 **Entraînement par intervalles◆** *Studio B* **Devora**				
12:00 – 13:00 **Jangle Flow and Yoga Lumineux ◆** *Studio B* **Angela M.**						

LUN 21 DÉC	MAR 29 DÉC	MER 30 DÉC	JEU 31 DÉC	VEN 1 JAN	SAM 2 JAN	DIM 3 JAN
17:45 – 18:30 **Zumba ◆** *Studio B* **Angela B.**	12: 00 – 13:00 **Rééquilibre et Yoga Étirements et stabilité** *Studio B* **Angela M.**	10:00 – 10:45 **Cours d'entraînement en circuit ◆** *Studio B* **Devora**	**06:30 – 16:00** **OUVERT**	**Jour de l'an** **FERMÉ**	10:00 – 10:45 **Cours d'entraînement en circuit ◆** *Studio B* **Devora**	**Yoga du dimanche** 11 h 00 – 12 h 00 *Studio B* **Angela M.**
						Yoga et méditation 12 h 15 – 13 h 00 **Flexibilité et prévention des blessures** *Studio B* **Angela M.**

◆ Programme en libre accès. ☐ Réservation obligatoire. Tarifs des laissez-passer d'une journée pour les non-membres.
Remarque : Les réservations en ligne ne peuvent être effectuées que par des membres Y. Les réservations peuvent être faites jusqu'à une semaine à l'avance et peuvent être effectuées en personne, par téléphone ou en ligne.

L'horaire est susceptible d'être modifié.
Mise à jour : 11/24/2026 1:31 PM

Descriptions des cours

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. Ce cours est convenable pour les débutants ainsi que pour les participants avancés

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

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.

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.

Entraînement en circuit
Un entraînement dynamique qui combine des exercices de musculation et de cardio effectués sur différents ateliers. Chaque atelier cible un groupe musculaire ou un type de mouvement différent. Les participants passent d'un atelier à l'autre avec de courtes périodes de repos. Ce cours permet d'améliorer l'endurance, la force et la condition physique générale dans une ambiance motivante et agréable.

Tambours Vivants
Libérez votre énergie avec Tambour Vivants! 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

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 intervalles!

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

Étirements et équilibre
Améliorez votre souplesse, votre équilibre et votre mobilité grâce à des étirements doux et à des exercices simples d'équilibre. Un cours relaxant adapté à tous les niveaux de condition physique.

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

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!

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.

Yoga Hatha
Move your body through a series of postures designed to increase flexibility, strength, balance and range of motion. Restorative breathing exercises & a final relaxation will promote stress reduction & mental clarity.

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!

Soyez en forme avant les Fêtes
Préparez-vous pour les Fêtes en vous sentant plus fort, plein d'énergie et en confiance! Cet entraînement complet et dynamique combine des exercices de cardio, de musculation et de mobilité pour tonifier votre corps et améliorer votre endurance avant votre pause des Fêtes. Adapté à tous les niveaux de condition physique — venez bouger, transpirer, sourire et vous amuser!

Yin/Yang Yoga
Une pratique de yoga équilibrée qui combine des mouvements dynamiques et fluides (Yang) avec des postures douces, lentes et maintenues plus longtemps (Yin) afin d'améliorer la force, la souplesse, l'équilibre et la relaxation.

Power Yoga
Un cours de yoga dynamique et énergisant qui combine des enchaînements fluides, le renforcement musculaire, l'équilibre et la flexibilité. Développez votre force, améliorez votre mobilité et mettez votre corps au défi tout en synchronisant vos mouvements avec votre respiration. Idéal pour ceux et celles qui recherchent une pratique de yoga plus active.