



# Horaire des cours de conditionnement physique de groupe

## 6 janvier au 9 mars 2025

**HEURES :** lun. – jeu. : 06:30 – 21:00, ven. : 06:30 – 20:00 | sam., dim. et jours fériés : 08:00 – 16:00  
**JOURS FÉRIÉS :** 15, 16, 17 février (Fête de la famille) – Ouvert 08:00 – 16:00 (Pas de programmes / cours de groupe)

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
08:00 – 08:45 <b>Aquaforme</b> <i>Piscine</i> ■	09:00 – 09:45 <b>Entraînement des muscles du tronc</b> <i>Studio</i> ■	09:00 – 09:45 <b>Aquaforme</b> <i>Piscine</i> ■	09:00 – 09:45 <b>Zumba</b> <i>Studio</i> ■	09:00 – 09:45 <b>Aquaforme</b> <i>Piscine</i> ■	09:00 – 09:45 <b>Cardio vélo</b> <i>Studio B</i> □	09:00 – 09:45 <b>Cardio vélo</b> <i>Studio B</i> □
09:00 – 09:45 <b>Aquaforme</b> <i>Piscine</i> ■	10:00 – 10:45 <b>Cardio et renforcement musculaire</b> <i>Studio</i> □	10:00 – 10:45 <b>Aquaforme</b> <i>Piscine</i> ■	10:00 – 10:45 <b>Cardio et renforcement musculaire</b> <i>Studio</i> ■	10:00 – 11:00 <b>Jeune de cœur — Force musculaire</b> <i>Studio</i> ■	10:00 – 11:00 <b>Hatha Yoga</b> <i>Salle de conférence</i> ■	
11:00 – 12:00 <b>Yoga sur chaise</b> <i>Salle de conférence</i> ■	11:00 – 11:45 <b>Cardio vélo</b> <i>Studio</i> ■	11:00 – 12:00 <b>Yoga HIIT</b> <i>Salle de conférence</i> ■	11:00 – 12:00 <b>Hatha Yoga</b> <i>Salle de conférence</i> ■	11:15 – 12:00 <b>Zumba</b> <i>Studio</i> ■		
			12:15 – 13:15 <b>Yoga sur chaise</b> <i>Salle de conférence</i> ■			
17:45 – 18:45 <b>Hatha Yoga</b> <i>Salle de conférence</i> ■	17:30 – 18:15 <b>Aquaforme</b> <i>Pool</i> ■					
18:00 – 18:45 <b>Cardio vélo</b> <i>Studio</i> □	18:00 – 18:45 <b>Cardio vélo</b> <i>Studio</i> ■	18:00 – 18:45 <b>Zumba Strong</b> <i>Studio</i> ■	18:00 – 18:45 <b>Cardio vélo</b> <i>Studio</i> □	18:30 – 19:00 <b>Cardio Kick Box</b> <i>Studio</i> ■		
19:00 – 19:45 <b>Bootcamp</b> <i>Gymnase</i> ■	19:00 – 20:00 <b>Power Yoga</b> <i>Salle de conférence</i> ■	19:00 – 19:45 <b>HIIT</b> <i>Gymnase</i> ■	19:00 – 20:00 <b>Power Yoga</b> <i>Salle de conférence</i> ■			

L'horaire est susceptible d'être modifié.

Pour en savoir plus sur les inscriptions ou sur les réservations, consultez [ymcaottawa.ca](http://ymcaottawa.ca), appelez votre Y local ou présentez-vous à son comptoir d'accueil.

Pour réserver votre place en ligne [connectez-vous à votre compte](#).

□ **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

## Aquaforme

Ces classes sont conçues comme une séance de mise en form d'intensité moyenne pour le corps en entiere. 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

## Entraînement *bootcamp*

Un entraînement complet et intense conçu pour développer la force et améliorer la forme physique générale. Ce cours diversifié composé d'exercices et de segments de vitesse et d'entraînement cardiovasculaire met les participant.e.s au défi.

## 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.

## 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.

## Step et renforcement musculaire

Entraînez votre système cardiovasculaire en effectuant des mouvements rythmiques en montant et en descendant d'une plateforme au rythme de la musique. À cela s'ajoute un entraînement complet avec résistance visant à améliorer la force musculaire, l'endurance et la fonctionnalité à l'aide d'une multitude d'appareils.

## 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

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 — Cardio \*

Un cours d'entraînement cardiovasculaire à intensité modérée et facile à suivre. Ce cours comprend des exercices visant à améliorer la force, l'équilibre, la capacité cardiovasculaire et la flexibilité.

## Jeune de cœur — Cardio-vélo\*

Un instructeur ou une instructrice animera un cours sur vélo stationnaire proposant un entraînement aérobie et anaérobie qui simule des collines et des vallées et qui comprend des intervalles à haute intensité chronométrés. Ce cours est destiné aux personnes qui débutent et à celles qui souhaitent travailler à un rythme plus progressif.

## Jeune de cœur — Force musculaire \*

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 de cœur – Yoga \*

Étirez légèrement tout votre corps en adoptant une série de postures en douceur en position assise et debout, conçues pour accroître votre flexibilité, votre équilibre et votre amplitude de mouvement. Les mouvements permettront de renforcer vos muscles du tronc et d'améliorer votre posture.

## 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 Gold

Ce cours reprend les mouvements originaux de Zumba que vous adorez, mais à une intensité plus faible. Venez participer à des chorégraphies faciles à suivre axées sur l'équilibre, la coordination, l'agilité et l'amplitude de mouvement.



\* Rencontre des standards spécifiques indiqués par l'institut de cardiologie de l'Université d'Ottawa