



# Horaire des cours de conditionnement physique de groupe

9 septembre au 22 décembre 2024

**HEURES :** lun. – jeu. : 06:30 – 21:00, ven. : 06:30 – 20:00 | sam., dim. et jours fériés : 08:00 – 16:00  
**JOURS FÉRIÉS :** 12, 13, 14 octobre (Fin de semaine d'action de grâce) Ouvert 08:00 – 16:00 (Pas de programmes / cours de groupe)

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDY	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
06:45 – 07:30 « <i>Early Bird Ride</i> » Studio B □	07:00 – 07:45 « <i>Bars and Plates</i> » Studio B ■	07:00 – 07:45 Step and Strength Studio B ■	06:45 – 07:45 Lever et briller yoga Studio B ■	07:00 – 07:45 Entraînement HIIT Studio B ■		
07:45 – 08:30 « <i>Core Express</i> » Studio B ■	08:00 – 08:45 Cardio-vélo Studio B □		08:00 – 08:45 Cardio-vélo Studio B □			
08:45 – 09:45 Programme Jeune de cœur Studio B ■	09:00 – 09:45 « <i>Dance and Tone Fit</i> » Studio B ■	08:45 – 09:45 Programme Jeune de cœur Studio B ■	09:00 – 09:45 « <i>Zumba Gold</i> » Studio B ■	08:45 – 09:45 Programme Jeune de cœur Studio B ■		
09:45 – 10:30 Aquaforme Piscine ■	10:00 – 10:45 Core Conditioning Studio B ■	09:45 – 10:30 Aquaforme Piscine ■	10:00 – 10:45 Entraînement des muscles du tronc et plancher pelvien Studio B ■	09:45 – 10:30 Aquaforme Piscine ■	10:00 – 10:45 Entraînement HIIT Studio B ■	
		12:00 – 12:45 Entraînement HIIT Studio B ■		10:00 – 10:45 « <i>Boot Camp</i> » Studio B ■	11:00 – 12:00 Hatha Yoga Studio B ■	
17:00 – 17:45 « <i>Drums Alive</i> » Studio B ■	17:00 – 18:00 Hatha Yoga Studio B ■	17:15 – 18:00 Cardio-vélo Studio B □			12:15 – 13:00 « <i>Balletone</i> » Studio B ■	
18:00 – 18:45 Zumba Studio B ■	17:45 – 18:30 Aquaforme Piscine ■	18:15 – 19:00 Zumba Tone Studio B ■	17:45 – 18:30 Aquaforme Piscine ■			
19:00 – 19:45 « <i>Super Core Boot Camp</i> » Studio B ■	18:15 – 19:00 Force et étirement Studio B ■	19:15 – 20:15 « <i>Power Yoga</i> » Studio B ■	18:00 – 18:45 Pilates Studio B ■			
	19:15 – 20:00 Zumba Studio B ■		19:00 – 20:00 Yoga et méditation Studio B ■			

□ **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.** Frais de session requis pour les membres et les non-membres. Remarque : deux programmes sur inscription par session sont inclus gratuitement dans un abonnement au Y. Certaines exceptions s'appliquent. Pour connaître tous les détails sur les abonnements, consultez [ymcaottawa.ca/fr/santé-et-activité-physique/s-abonner-au-y/](https://ymcaottawa.ca/fr/santé-et-activité-physique/s-abonner-au-y/). Vous pouvez vous inscrire aux sessions en vous présentant au comptoir d'accueil de votre Y, par téléphone ou en ligne.

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

# 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

## 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.

## Entraînement HIIT

Entraînement par intervalles à haute intensité (HIIT) – 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!

## Step

Prenez plaisir à reproduire les schémas rythmiques et découvrez les bienfaits de cet entraînement consistant à monter et à descendre de la plateforme de step, au rythme de la musique. Avant même que vous ayez le temps de le réaliser, le cours est sera fini et vous aurez mis au défi votre cœur, vos poumons, vos jambes et votre esprit.

## 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!

## 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.

## 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.

## Programme Jeune de cœur /

### Entraînement «camp amusant» \*

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!

## Zumba tonus

Ce cours combine des exercices visant à sculpter le corps et des intervalles cardio à haute intensité intégrant des mouvements de Zumba pour créer une séance de conditionnement physique amusante permettant de brûler des calories et de se muscler.



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