



# 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	JEUDY	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
07:00 – 07:45 <b>Tonus total</b> Studio B <input type="checkbox"/>	07:00 – 07:45 <b>Entraînement des muscles du tronc</b> Studio B ■	07:00 – 07:45 <b>Step et renforcement musculaire</b> Studio B ■	07:00 – 07:45 <b>Yoga</b> Studio B ■	07:00 – 07:45 <b>Entraînement HIIT</b> Studio B ■		
08:45 – 09:45 <b>Programme Jeune de cœur</b> Studio B ■		08:45 – 09:45 <b>Programme Jeune de cœur</b> Studio B ■		08:45 – 09:45 <b>Programme Jeune de cœur</b> Studio B ■		
09:45 – 10:30 <b>Aquaforme</b> Piscine ■	09:00 – 09:45 <b>Zumba</b> Studio B ■	09:45 – 10:30 <b>Aquaforme</b> Piscine ■	09:00 – 09:45 <b>Entraînement des muscles du</b> Studio B ■	09:45 – 10:30 <b>Aquaforme</b> Pool ■		
				10:00 – 10:45 <b>«Boot Camp »</b> Studio B ■	10:00 – 10:45 <b>Entraînement HIIT</b> Studio B ■	
		12:00 – 12:45 <b>Entraînement HIIT</b> Studio B ■			11:00 – 12:00 <b>Hatha Yoga</b> Studio B ■	
17:30 – 18:15 <b>« Drums Alive »</b> Studio B ■	17:30 – 18:30 <b>Hatha Yoga</b> Studio B ■	17:30 – 18:15 <b>Zumba Tone</b> Studio B ■				
18:30 – 19:15 <b>Zumba</b> Studio B ■	17:45 – 18:30 <b>Aquaforme</b> Piscine ■	18:30 – 19:15 <b>«Bars and Plates »</b> Studio B ■	17:45 – 18:30 <b>Aquaforme</b> Piscine ■			
19:30 – 20:15 <b>«Boot Camp »</b> Studio B ■	18:45 – 19:30 <b>Cardio et renforcement musculaire</b> Studio B ■	19:30 – 20:30 <b>«Power Yoga»</b> Studio B ■	18:45 – 19:30 <b>Entraînement HIIT</b> Studio B ■			

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

## 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