PARC OLYMPIQUE
LE CENTRE SPORTIF

COURS DIRIGÉS **HIVER - PRINTEMPS**
DU 3 JANVIER AU 23 JUIN 2017

POUSSÉ PAR L'ESPRIT OLYMPIQUE.

LES HORAIRES SONT SUJETS À CHANGEMENT SANS PRÉAVIS.

COURS	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Aquaforme	Piscine 14:30 à 15:30	Piscine 9:15 à 10:15		Piscine 9:15 à 10:15			
Aquajogging	Piscine 13:15 à 14:15	Piscine 10:30 à 11:30 17:00 à 18:00 18:00 à 19:00		Piscine 10:30 à 11:30 17:00 à 18:00 18:00 à 19:00			
Cardio		Palestre 17:30 à 18:30		Palestre 17:30 à 18:30		Palestre 9:30 à 10:30	
Cardio-fessiers-abdos							Palestre 10:00 à 11:00
Entraînement militaire	Palestre 17:30 à 18:30 18:45 à 19:45		Palestre 17:30 à 18:30 18:45 à 19:45				
Entraînement TRX ($)	Studio 4 17:00 à 18:00 18:15 à 19:15		Studio 4 17:00 à 18:00 18:15 à 19:15		Studio 4 9:00 à 10:00 10:15 à 11:15		
Étirements dynamiques							Palestre 11:15 à 12:15
Tonus		Palestre 18:30 à 19:30		Palestre 18:30 à 19:30		Palestre 10:30 à 11:30	
Midi Zumba	Palestre 12:15 à 13:00						
Zumba				Studio 2 16:30 à 17:30			
Zumba léger	Palestre 11:00 à 12:00						
Zumba tonus				Studio 2 17:45 à 18:45			
Cardiovélo	Studio 3 6:15 à 7:00 17:30 à 18:15	Studio 3 17:30 à 18:15	Studio 3 6:15 à 7:00 12:15 à 13:00 17:45 à 18:30	Studio 3 17:30 à 18:15	Studio 3 17:15 à 18:00	Studio 3 8:30 à 9:15	Studio 3 11:15 à 12:00
Vélo tonus	Studio 3 7:15 à 8:15 18:30 à 19:30	Studio 3 18:30 à 19:30	Studio 3 7:15 à 8:15 11:00 à 12:00 16:30 à 17:30	Studio 3 18:30 à 19:30	Studio 3 16:00 à 17:00	Studio 3 9:30 à 10:30	Studio 3 10:00 à 11:00
Pilates		Studio 1 16:30 à 17:30 17:45 à 18:45		Palestre 11:00 à 12:00			
Midi Pilates				Palestre 12:15 à 13:00			
Midi Yoga		Studio 1 12:15 à 13:00					
Yoga	Studio 1 18:30 à 19:30 19:45 à 20:45	Studio 1 11:00 à 12:00	Studio 1 18:30 à 19:30 19:45 à 20:45			Studio 1 10:15 à 11:15	
Power Yoga						Studio 1 9:00 à 10:00	
Yin Yoga					Studio 1 11:00 à 12:00 12:15 à 13:15		

CALENDRIER CENTRE SPORTIF

JOURNÉES FÉRIÉES

Dimanche 16 avril	Dimanche de Pâques	Fermé
Lundi 22 mai	Journée nationale des Patriotes	Fermé
Samedi 24 juin	Fête Nationale	Fermé
Samedi 1er juillet	Fête du Canada	Fermé

COMPÉTITIONS ET ÉVÈNEMENTS

Du 31 mars au 2 avril 2017 : Compétition de natation

Du 31 mars au 2 avril, la nage libre en couloirs Adultes, le bain récréatif pour tous et les Dimanches WIBIT sont annulés. Le 30 mars, pour permettre le montage de l'événement, la nage libre en couloirs Adultes se déroule au bassin d'entraînement. Exceptionnellement, un minimum de 4 couloirs en 25 mètres peut être offert à certaines périodes.

Du 19 au 21 mai 2017 : Compétition de natation

Du 19 au 21 mai, la nage libre en couloirs Adultes, le bain récréatif pour tous et les Dimanches WIBIT sont annulés. Le 18 mai, pour permettre le montage de l'événement, la nage libre en couloirs Adultes se déroule au bassin d'entraînement. Exceptionnellement, un minimum de 4 couloirs en 25 mètres peut être offert à certaines périodes. Tous les cours de natation font relâche du 18 au 21 mai, à l'exception du sauveteur national.

Du 1er au 6 août 2017 : Compétition de natation

Du 1er au 6 août, la nage libre en couloirs Adultes, le bain récréatif pour tous et les Dimanches WIBIT sont annulés. Le 31 juillet, pour permettre le montage de l'événement, la nage libre en couloirs Adultes se déroule au bassin d'entraînement. Exceptionnellement, un minimum de 4 couloirs en 25 mètres peut être offert à certaines périodes. Le bain récréatif 0-6 ans et le bain récréatif pour tous du lundi 31 juillet sont annulés.

DIMANCHES WIBIT

Dimanche 09:00 à 15:55. Hiver-printemps 2017 : 8 janvier au 18 juin, relâche le 2 avril, le 16 avril et le 21 mai 2017.

**L'accès est valide pour une période de 70 minutes.*

9:00-10:00

10:15-11:25

11:30-12:45

13:30-14:40

14:45-15:55

SALLE D'ENTRAÎNEMENT

Lundi au vendredi	6:00 à 21:00
Samedi et dimanche	8:00 à 18:00

SOYEZ INFORMÉS : Inscrivez-vous à notre service d'alertes par messages textes ou par courriels et vous recevrez toute l'information de dernière minute pour mieux planifier votre entraînement.

Pour nous joindre : **514 252-4141** poste 5550

Les horaires sont sujets à changement sans préavis - **information.piscines@rio.gouv.qc.ca**