



**PARC
OLYMPIQUE**
LE CENTRE
SPORTIF

COURS DIRIGÉS ÉTÉ
25 JUIN AU 3 SEPTEMBRE 2017

POUSSÉ PAR L'ESPRIT OLYMPIQUE.

LES HORAIRES SONT SUJETS À CHANGEMENT SANS PRÉAVIS.

COURS	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Aquaforme		Piscine 9:00 à 10:00		Piscine 9:00 à 10:00			
Aquajogging		Piscine 10:15 à 11:15 17:00 à 18:00 18:00 à 19:00		Piscine 10:15 à 11:15 17:00 à 18:00 18:00 à 19:00			
Cardio		Palestre 17:30 à 18:30		Palestre 17:30 à 18:30			
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 18:00 à 19:00		Studio 4 17:00 à 18:00 18:00 à 19:00	Studio 4 17:00 à 18:00 18:00 à 19:00	Studio 4 9:00 à 10:00 10:00 à 11:00		
Étirements dynamiques							Palestre 11:15 à 12:15
Tonus		Palestre 18:30 à 19:30		Palestre 18:30 à 19:30			
Midi Zumba	Palestre 12:15 à 13:00						
Zumba						Palestre 9:00 à 9:45	
Zumba léger	Palestre 11:00 à 12:00						
Zumba tonus						Palestre 9:45 à 10:45	
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				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 9:00 à 10:00 10:15 à 11:15	
Yin Yoga					Studio 1 11:00 à 12:00 12:15 à 13:15		

* Pour les membres Conditionnement physique. Du 26 juin au 25 août 2017 (8 semaines) : 57 \$ (une fois par semaine) ou 94 \$ (deux fois par semaine). Pré-inscription du 12 au 16 juin, inscription du 19 au 23 juin

CALENDRIER CENTRE SPORTIF

JOURNÉES FÉRIÉES

Samedi 24 juin	Fête Nationale	Fermé	Samedi 1 ^{er} juillet	Fête du Canada	Fermé
Lundi 4 septembre	Fête du travail	Fermé			

COMPÉTITIONS ET ÉVÈNEMENTS

31 juillet au 7 août 2017 : Championnat canadien de natation 2017

- Du 31 juillet au 7 août, le bain récréatif pour tous et le bain récréatif enfant 0-6 ans sont annulés.

- Du 4 au 7 août, la nage libre en couloirs pour adulte est annulée.

- Les 31 juillet, 1^{er}, 2 et 3 août, la nage libre en couloirs pour adulte se déroule au bassin d'entraînement (en 25m ou en 50m) :

- 31 juillet 6:00 à 20:55
- 1^{er} août 6:00 à 7:55 et 12:00 à 20:55
- 2 et 3 août 6:00 à 20:55

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