



**PARC
OLYMPIQUE**
LE CENTRE
SPORTIF

COURS DIRIGÉS AUTOMNE
5 SEPTEMBRE AU 23 DÉCEMBRE

POUSSÉ PAR L'ESPRIT OLYMPIQUE.

LES HORAIRES SONT SUJETS À CHANGEMENT SANS PRÉAVIS.

COURS	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Aquaforme	Piscine 14:15 à 15:15	Piscine 9:00 à 10:00 10:15 à 11:15		Piscine 9:00 à 10:00 10:15 à 11:15			
Aquajogging	Piscine 13:00 à 14:00	Piscine 9:00 à 10:00 17:00 à 18:00 18:00 à 19:00		Piscine 9:00 à 10:00 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 07:00 à 08:00				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 11:00 à 12:00 12:00 à 13:00	Studio 4 9:30 à 10:30 10:30 à 11:30	
Étirements dynamiques			Palestre 8:00 à 9:00				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 9:00 à 9:45	
Zumba léger	Palestre 11:00 à 12:00						
Zumba tonus						Studio 2 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 19:45 à 20:30	Studio 3 12:15 à 13:00 18:15 à 19:00	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 18:15 à 19:15 20:45 à 21:45	Studio 3 11:00 à 12:00 17:00 à 18:00	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		Studio 1 11:00 à 12:00 12:15 à 13:15		

* Pour les membres Conditionnement physique. Du 11 septembre au 23 décembre.
Session de 15 semaines : 110 \$ (une fois par semaine) ou 180 \$ (deux fois par semaine)
Essai libre les 6, 7 et 8 septembre 2017

CALENDRIER CENTRE SPORTIF

JOURNÉES FÉRIÉES

Lundi 4 septembre	Fête du Travail	Fermé	24, 25 et 26 décembre	Période des fêtes	Fermé
Lundi 9 octobre	Action de Grâce	Fermé	31 décembre, 1 ^{er} et 2 janvier	Nouvel an	Fermé

COMPÉTITIONS ET ÉVÈNEMENTS

21 et 22 octobre 2017 : Compétition de natation

Les 21 et 22 octobre, la nage libre en couloirs Adultes, le bain récréatif pour tous et les Dimanches WIBIT sont annulés. Le 20 octobre, 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 20 au 22 octobre, à l'exception de Médaille de bronze et de Sauveteur national.

1^{er} au 3 décembre 2017 : Compétition de natation

Du 1^{er} au 3 décembre, la nage libre en couloirs Adultes, le bain récréatif pour tous et les Dimanches WIBIT sont annulés. Le 30 novembre, 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 25 mètres peut être offert à certaines périodes. Tous les cours de natation font relâche du 30 novembre au 3 décembre, à l'exception de Croix de bronze et de Sauveteur national.

SALLE D'ENTRAÎNEMENT

Lundi au vendredi	6:00 à 22:00
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