



**PARC  
OLYMPIQUE**  
LE CENTRE  
SPORTIF

**COURS DIRIGÉS AUTOMNE 2018**  
4 SEPTEMBRE AU 30 DÉCEMBRE 2018

**POUSSÉ PAR  
L'ESPRIT OLYMPIQUE.**  
LES HORAIRES SONT SUJETS À CHANGEMENT SANS PRÉAVIS.

COURS	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
<b>Aquaforme</b>	Piscine 14:15 à 15:15	Piscine 10:15 à 11:15		Piscine 10:15 à 11:15			
<b>Aquajogging</b>	Piscine 13:00 à 14:00	Piscine 09:00 à 10:00 17:00 à 18:00 18:00 à 19:00		Piscine 09:00 à 10:00 17:00 à 18:00 18:00 à 19:00			
<b>Cardio</b>		Palestre 17:30 à 18:30		Palestre 17:30 à 18:30		Palestre 09:30 à 10:30	
<b>Circuit Haute intensité</b>						Palestre 15:30 à 16:00 16:15 à 16:45 17:00 à 17:30	
<b>Entraînement militaire</b>	Palestre 17:30 à 18:30 18:45 à 19:45		Palestre 17:30 à 18:30 18:45 à 19:45				
<b>Tonus</b>		Palestre 18:30 à 19:30		Palestre 18:30 à 19:30		Palestre 10:30 à 11:30	
<b>Midi Zumba</b>	Palestre 12:15 à 13:00						
<b>Zumba</b>						Studio 2 9:00 à 9:45	
<b>Zumba léger</b>	Palestre 11:00 à 12:00						
<b>Zumba tonus</b>						Studio 2 9:45 à 10:45	
<b>Cardiovélo</b>	Studio 3 06:45 à 07:30 17:30 à 18:15	Studio 3 17:30 à 18:15	Studio 3 12:15 à 13:00 18:15 à 19:00	Studio 3 17:30 à 18:15	Studio 3 15:45 à 16:30	Studio 3 8:30 à 9:15	Studio 3 11:15 à 12:00
<b>Vélo tonus</b>	Studio 3 07:45 à 08:45 18:30 à 19:30	Studio 3 18:30 à 19:30	Studio 3 11:00 à 12:00 17:00 à 18:00	Studio 3 18:30 à 19:30	Studio 3 14:30 à 15:30	Studio 3 9:30 à 10:30	Studio 3 10:00 à 11:00
<b>Yoga Asthanga</b>			Studio 1 18:00 à 19:00				
<b>Midi Yoga</b>		Studio 1 12:15 à 13:00					
<b>Yoga</b>	Studio 1 18:30 à 19:30 19:45 à 20:45	Studio 1 11:00 à 12:00				Studio 1 10:45 à 11:45 12:00 à 13:00	
<b>Yin Yoga</b>			Studio 1 11:00 à 12:00 19:15 à 20:15		Studio 1 11:00 à 12:00 12:15 à 13:15		
<b>Midi Yin Yoga</b>			Studio 1 12:15 à 13:00				
<b>Entraînement TRX (\$)*</b>	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 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		

\* En sus de l'abonnement Conditionnement physique ou Conditionnement physique Plus.

## CALENDRIER CENTRE SPORTIF

### JOURNÉES FÉRIÉES

Lundi 3 septembre	Fête du Travail	Fermé	24, 25 et 26 décembre	Période des fêtes	Fermé
Lundi 8 octobre	Action de Grâces	Fermé	31 décembre, 1 <sup>er</sup> et 2 janvier	Nouvel An	Fermé

Consultez le site Web du Centre sportif pour connaître les changements à l'horaire.

### LES DIMANCHES WIBIT

**Automne 2018 : 30 septembre au 23 décembre, relâche le 21 octobre et le 2 décembre 2018**

Dimanche 10:00 à 17:00

L'accès est valide pour une période de 70 minutes, 10:00-11:10, 11:15-12:25, 13:15-14:25, 14:30-15:40, 15:45-16:55.

### WIBIT DES FÊTES

**27 au 30 décembre**

Tous les jours de 10:00 à 17:00

L'accès est valide pour une période de 70 minutes, 10:00-11:10, 11:15-12:25, 13:15-14:25, 14:30-15:40, 15:45-16:55.

### 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](mailto:information.piscines@rio.gouv.qc.ca)