



**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
Aquaforme	Piscine 14:15 à 15:15	Piscine 10:15 à 11:15		Piscine 10:15 à 11:15			
Aquajogging	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			
Cardio		Palestre 17:30 à 18:30		Palestre 17:30 à 18:30		Palestre 09:30 à 10:30	
Circuit Haute intensité						Palestre 15:30 à 16:00 16:15 à 16:45 17:00 à 17:30	
Entraînement militaire	Palestre 17:30 à 18:30 18:45 à 19:45		Palestre 17:30 à 18:30 18:45 à 19:45				
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 07:00 à 07:45 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
Vélo tonus	Studio 3 08:00 à 09:00 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
Yoga Asthanga			Studio 1 18:00 à 19:00				
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 10:45 à 11:45 12:00 à 13:00	
Yin Yoga			Studio 1 11:00 à 12:00 19:15 à 20:15		Studio 1 11:00 à 12:00 12:15 à 13:15		
Midi Yin Yoga			Studio 1 12:15 à 13:00				
Entraînement TRX (\$)*	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 ^{er} 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