



**PARC  
OLYMPIQUE**  
LE CENTRE  
SPORTIF

COURS DIRIGÉS **HIVER-PRINTEMPS 2020**  
3 JANVIER AU 20 JUIN

**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>Zumba</b>	Palestre 12:15 à 13:00 (Début 30 mars)						
<b>Entraînement militaire</b>			Palestre 18:15 à 19:15				
<b>Étirements Flex-Fusion</b>			Palestre 19:15 à 20:15				
<b>Circuit TRX - Hiver</b> (\$)* 6 janvier au 21 mars			Palestre 11:00 à 12:00 12:00 à 13:00		Palestre 11:00 à 12:00 12:00 à 13:00		
<b>Circuit TRX - Printemps</b> (\$)* 6 avril au 19 juin	Palestre 17:00 à 18:00 18:00 à 19:00		Palestre 11:00 à 12:00 12:00 à 13:00 16:00 à 17:00 17:00 à 18:00		Palestre 11:00 à 12:00 12:00 à 13:00		
<b>Tonus</b>	Palestre 11:00 à 12:00 (Début 30 mars)	Palestre 18:30 à 19:30		Palestre 18:30 à 19:30		Palestre 10:30 à 11:30	
<b>Cardiovélo</b>	Studio 3 17:00 à 17:45	Studio 3 12:15 à 13:00 17:30 à 18:15	Studio 3 8:00 à 8:45 19:00 à 19:45	Studio 3 12:15 à 13:00		Studio 3 9:30 à 10:15	Studio 3 10:45 à 11:30
<b>Cardiovélo Plus</b>	Studio 3 18:00 à 19:00	Studio 3 11:00 à 12:00 18:30 à 19:30	Studio 3 9:00 à 10:00 20:00 à 21:00	Studio 3 11:00 à 12:00		Studio 3 10:30 à 11:30	Studio 3 9:30 à 10:30
<b>Hatha Flow Yoga</b>		Studio 1 12:15 à 13:00				Studio 1 10:45 à 11:45 12:00 à 13:00	
<b>Hatha Yoga</b>	Studio 1 18:30 à 19:30	Studio 1 11:00 à 12:00		Studio 1 19:00 à 20:00			Studio 1 14:30 à 15:30 15:45 à 16:45
<b>Hatha Yoga doux</b>	Studio 1 19:45 à 20:45						
<b>Yoga Ashtanga Vinyasa</b>			Studio 1 18:00 à 19:00				
<b>Yin restaurateur</b>				Studio 1 20:15 à 21:15			
<b>Yin Yoga</b>			Studio 1 11:00 à 12:00 12:15 à 13:00 19:15 à 20:15		Studio 1 11:00 à 12:00 12:15 à 13:00		

\* Tarification en sus. Informez-vous auprès du personnel à l'accueil du Centre sportif. Les horaires sont sujets à changement sans préavis.

# CALENDRIER CENTRE SPORTIF

## JOURNÉES FÉRIÉES

Dimanche 12 avril	Pâques	Fermé
Lundi 18 mai	Journée nationale des Patriotes	Fermé

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

## SALLE D'ENTRAÎNEMENT

Lundi au vendredi	6:00 à 22:00
Samedi et dimanche	8:00 à 18:00

## DESCRIPTION DES COURS

### Aquaforme

Activité physique qui permet de se mettre en forme, dans l'eau! Les exercices effectués en eau peu profonde vous permettront de développer vos capacités cardio-vasculaires, votre tonus musculaire et votre flexibilité.

### Aquajogging

Aquaforme en partie profonde, les participants sont munis d'une ceinture de flottaison spécifique à cette activité.

### Cardio

Exercices sur musique. Entraînement cardiovasculaire à faible impact sur les articulations. Les membres inférieurs sont très sollicités.

### Entraînement militaire

Activité physique qui permet de se mettre en forme par le travail en circuit qui regroupe différents exercices de type « camp d'entraînement » et « entraînement en parcours (Crossfit) » à intervalles. Favorise la musculation et le cardiovasculaire. Intensité au rendez-vous!

### Circuit TRX (\$)

Système d'entraînement par suspension qui permet de travailler l'ensemble des groupes musculaires. Cours offert en petit groupe de 8 personnes maximum.

### Étirement Flex-Fusion

Combinaison d'exercices d'étirements, de Pilates et de Yoga dans un cadre dynamique et motivant. Ce cours permet d'accroître sa souplesse et de renforcer les articulations. Excellent pour la prévention des blessures.

### Tonus

Exercices sur musique qui visent l'amélioration de l'endurance et du tonus musculaire. Demande peu de coordination.

### Cardiovélo et Cardiovélo Plus

Cours de groupe sur vélo stationnaire. Ces cours permettent une amélioration de la capacité cardiovasculaire, de l'endurance musculaire et aide à brûler des calories. Cours de 45 minutes, aussi offert en version 60 minutes avec le Cardiovélo Plus.

### Ashtanga Vinyasa

Yoga actif qui s'adresse aux gens qui aiment bouger et aux sportifs qui recherchent un entraînement physique complet. Avec ses enchaînements de mouvements répétitifs et dynamiques, il s'agit du type de yoga le plus cardio.

### Hatha, Hatha doux et Hatha flow

C'est l'une des formes les plus traditionnelles du yoga. Il s'adresse à ceux qui recherchent la détente et la paix intérieure. Ce type de yoga peut être pratiqué à tout âge et il est même conseillé à ceux qui s'initient au sport, puisqu'il s'agit davantage d'une méthode de relaxation et de bien-être. En Hatha les postures sont tenues plus longtemps, et même tout en douceur pour le Hatha doux. Quant aux Hatha flow les postures sont exécutées de façon plus dynamique.

### Yin Yoga

Type de yoga doux qui mise sur la détente musculaire et bien-être des articulations, ligaments et cartilages. Cette pratique s'exécute principalement au sol et les postures sont maintenues plusieurs minutes pour atteindre un relâchement. Cette pratique très douce, mais intense est idéale pour lâcher prise et réduire les maux et les tensions.

**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)