

COURS DIRIGÉS EN GROUPE (8 septembre au 21 décembre 2025)

COURS	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Aquabootcamp (Doit savoir nager)			Bassin de 3m 18:30 à 19:30				
Aquacardio (Doit savoir nager)		Bassin de plongeon 18:45 à 19:45		Bassin de plongeon 18:45 à 19:45			
Aquacardio express (Doit savoir nager)							Bassin de 3m 10:45 à 11:30
Aquaforme	Bassin de compétition 10:15 à 11:15	Bassin de compétition 17:30 à 18:30	Bassin de compétition 10:15 à 11:15	Bassin de compétition 17:30 à 18:30	Bassin de compétition 10:15 à 11:15		
Aquaforme express	Bassin de compétition 19:30 à 20:15		Bassin de compétition 19:45 à 20:30	Bassin de compétition 11:45 à 12:30			
AquaTabata	Bassin de compétition 18:30 à 19:15						
Aquajogging (Doit savoir nager)	Bassin de plongeon 9:00 à 10:00		Bassin de plongeon 9:00 à 10:00		Bassin de plongeon 9:00 à 10:00		Bassin de 3m 9:30 à 10:30
Abdos Fessiers express		Palestre 16h30 à 17h00			Palestre 12:15 à 12:45 18 :45 à 19 :15		
Barre Fitness (places limitées)		Palestre 17 :30 à 18 :15 19 :45 à 20 :30			Palestre 11:30 à 12 :15		Palestre 12:15 à 13:00
Cardiodanse					Palestre 10:15 à 11:15 17:00 à 18:00		Palestre 10:00 à 11:00
Cardio Tabata express					Palestre 18 :15 à 18 :45	Palestre 11 :15 à 11 :45	
Cardio-tonus express	Palestre 11:30 à 12:15						
Cardiotonus léger				Palestre 10:00 à 11:00			
Entraînement HiIT							Palestre 11:15 à 12:00
Entraînement militaire express	Palestre 17:30 à 18:15			Palestre 17:30 à 18:15			
Étirements				Palestre 11:00 à 11:30			
Étirements dynamiques express			Palestre 18:45 à 19:30				
Flex-Fusion	Palestre 19:30 à 20:15			Palestre 19:30 à 20:15			
Initiation aux arts martiaux (\$)*				Studio 1 19:15 à 20:15			Studio 1 11:30 à 12:30
Initiation aux arts martiaux Parents- enfants (\$)*				Studio 1 18:00 à 19:00			Studio 1 10:15 à 11:15

COURS	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Max Fit TRX (\$)*		Palestre 18:30 à 19:30				Palestre débutant : 9:00 à 10:00 avancé : 10:00 à 11:00	
Parcours petits Ninjas et parents (\$)*							Palestre 9 :00 à 9 :45
Tabata Hiit	Palestre 12:15 à 12 :45						
Musculation avec Barre (places limitées)	Palestre 18:30 à 19:15			Palestre 18:30 à 19:15			
Tonus express			Palestre 17:45 à 18:30	Palestre 16:30 à 17:00		Palestre 11:45 à 12:15	
Cardiovélo Abdos		Studio 2 19:00 à 20:00					
Cardiovélo	Studio 2 11:00 à 12:00						
Cardiovélo : Circuits	Studio 2 19:00 à 20:00			Studio 2 19:00 à 20:00			
Cardiovélo : Circuits Express	Studio 2 18:00 à 18:45			Studio 2 18:00 à 18:45			
Cardiovélo Express	Studio 2 12:15 à 13:00	Studio 2 18:00 à 18:45	Studio 2 17:30 à 18:15			Studio 2 9:00 à 9:45 10:00 à 10:45	Studio 2 12:00 à 12 :45
Cardiovélo Matinal	Studio 2 6 :45 à 7:30						
Course - débutant (\$)*		Extérieur ou Piste intérieur 18:45 à 19:45				Extérieur ou Piste intérieur 10:30 à 11:30	
Entraînement de course à pied (\$)*		Extérieur ou Piste intérieur 17:30 à 18:30				Extérieur ou Piste intérieur 9:15 à 10:15	
Yoga Ashtanga Vinyasa	Studio 1 17:30 à 18:30		Studio 1 17:30 à 18:30			Studio 1 10:00 à 11:00	
Yoga Doux		Studio 1 9:00 à 10:00			Studio 1 9:00 à 10:00		
Yoga Hatha		Studio 1 10:15 à 11:15	Studio 1 11:00 à 12:00		Studio 1 10:15 à 11:15	Studio 1 11:15 à 12:15	
Yoga Flow		Studio 1 19:00 à 20:00					
Yoga Flow Matinal	Studio 1 7:45 à 8:30						
Yoga Vinyasa matinal		Studio 1 8 :00 à 8 :45					
Yoga Yin	Studio 1 18:45 à 19:45		Studio 1 12:15 à 13:15 18:45 à 19:45				
Yoga Yin Yang	Studio 1 16:15 à 17:15		Studio 1 16:15 à 17:15				

* Cours disponibles en session de 13 semaines seulement. Ces cours ne sont pas inclus au forfait 360. Inscription obligatoire.

Les horaires sont sujets à changement sans préavis.

Pour nous joindre : **514 252-4141** poste **5550** courriel : Information.entrainement@parcolympique.ca

CALENDRIER CENTRE SPORTIF :

JOURNÉES FÉRIÉES

13 octobre	Fête de l'Action de Grâce	Fermé
------------	---------------------------	-------