

**COURS DIRIGÉS EN GROUPE (Cours inclus au forfait 360 - 5 janvier au 29 mars 2026)**

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			
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				
Aqua HIIT	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		
Aquajogging express							Bassin de 3m 9:30 à 10 :15
Abdos Fessiers express					Palestre 12:15 à 12:45 18 :30 à 19 :00		
Barre Fitness express (places limitées)		Palestre 17:30 à 18 :15			Palestre 11:30 à 12 :15		Palestre 12:00 à 12:45
Cardiodanse		Palestre 18:30 à 19:30			Palestre 10:15 à 11:15 17:00 à 18:00		Palestre 10:00 à 11:00
Cardio-Step Boxe						Palestre 9 :00 à 9 :45	
Cardio Tabata express		Palestre 16:45 à 17:15			Palestre 18 :00 à 18 :30	Palestre 11 :15 à 11 :45	
Cardio-tonus express	Palestre 11:30 à 12:15						
Cardiotonus léger				Palestre 10:00 à 10:45			
Entraînement HiIT							Palestre 11:00 à 11 :45
Entraînement militaire express	Palestre 17:30 à 18:15			Palestre 17:30 à 18:15			
Musculation avec Barre express (places limitées)	Palestre 18:30 à 19:15			Palestre 18:30 à 19:15			
Tabata Hiit	Palestre 12:15 à 12 :45						
Tonus			Palestre 17:45 à 18:40				

COURS	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
<b>Tonus express</b>						Palestre 11:45 à 12:15	
<b>Cardiovélo Abdos</b>				Studio 2 19:00 à 20:00			
<b>Cardiovélo : Circuits</b>	Studio 2 19:00 à 20:00						
<b>Cardiovélo : Circuits Express</b>	Studio 2 18:00 à 18:45			Studio 2 18:00 à 18:45			
<b>Cardiovélo Express</b>		Studio 2 11:00 à 11:45 12:00 à 12:45 17:30 à 18:15 18:30 à 19:15	Studio 2 17:15 à 18:00 18:15 à 19:00			Studio 2 9:00 à 9:45 10:00 à 10:45	Studio 2 10:45 à 11:30 11:45 à 12:30
<b>Étirements</b>				Studio 1 11:00 à 11:45			
<b>Étirements dynamiques</b>			Palestre 18:45 à 19:30				
<b>Flex-Fusion express</b>	Palestre 19:30 à 20:15			Palestre 16:30 à 17:15			
<b>Pilates</b>							Palestre 13:30 à 14:30
<b>Pilates express</b>				Palestre 12:30 à 13:15 13:30 à 14:15			
<b>Pilates Fusion</b>		Studio 1 17:15 à 18:15					
<b>Yoga Ashtanga Vinyasa</b>	Studio 1 17:30 à 18:30		Studio 1 17:30 à 18:30			Studio 1 10:00 à 11:00	
<b>Yoga Doux</b>		Studio 1 9:00 à 10:00			Studio 1 9:00 à 10:00		Studio 1 14:45 à 15:45
<b>Yoga Hatha</b>		Studio 1 10:15 à 11:15	Studio 1 11:00 à 12:00		Studio 1 10:15 à 11:15 17:15 à 18:15	Studio 1 11:15 à 12:15	
<b>Yoga Vinyasa matinal</b>		Studio 1 8:00 à 8:45					
<b>Yoga Yin</b>	Studio 1 18:45 à 19:45		Studio 1 12:15 à 13:15 18:45 à 19:45				
<b>Yoga Yin Yang</b>	Studio 1 16:15 à 17:15		Studio 1 16:15 à 17:15				

\* Les horaires sont sujets à changement sans préavis.

Pour nous joindre : **514 252-4141** poste **5550** courriel : [Information.entrainement@parcolympique.ca](mailto:Information.entrainement@parcolympique.ca)

**COURS DIRIGÉS EN GROUPE Spécialisés (Non-inclus au forfait 360 - 12 janvier au 29 mars 2026)**

COURS	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Auto-défense pour femmes (\$)							Studio1 10 :15 à 11 :15
Course - débutant (\$)		Stade niveau 300 18:45 à 19:45					
Entraînement de course à pied (\$)		Stade niveau 300 17:30 à 18:30					
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			
Max Fit TRX avancé (\$)						Palestre 10:00 à 11:00	
Parcours petits Ninjas et parents (\$)							Palestre 9 :00 à 9 :45

\* Les horaires sont sujets à changement sans préavis.

Pour nous joindre : **514 252-4141** poste **5550** courriel : [Information.entrainement@parcolympique.ca](mailto:Information.entrainement@parcolympique.ca)