

COURS DIRIGÉS EN GROUPE (Cours inclus au forfait 360 - 30 mars au 21 juin 2026)

COURS	Lundi	Mardi	Mercredi	Judi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Aquacardio (Doit savoir nager)		Bassin de plongeon 18:45 à 19:45		Bassin de plongeon 18:45 à 19:45			
Aquaforme		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 PLUS express	Bassin de compétition 19:30 à 20:15		Bassin de compétition 19:30 à 20:15				
Aqua HIIT	Bassin de compétition 18:30 à 19:15						
Aqua HIIT en eau profonde (Doit savoir nager)			Bassin de 3m 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 (Doit savoir nager)							Bassin de 3m 9:30 à 10 :15 10 :30 à 11 :15
Aquatonus	Bassin de compétition 10:15 à 11:15						
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			

COURS	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Renforcement musculaire muscles profonds				Palestre 12 :00 à 12 :45			
Tabata Hiit	Palestre 12:15 à 12:45						
Tonus			Palestre 17:45 à 18:40				
Tonus express						Palestre 11:45 à 12:15	
Cardiovélo Abdos				Studio 2 19:00 à 20:15			
Cardiovélo : Circuits	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 11:00 à 11 :45 12 :00 à 12 :45					
Cardiovélo HIIT		Studio2 17 :30 à 18 :15 18 :30 à 19 :15	Studio2 17 :15 à 18 :00			Studio2 9:00 à 9:45 10:00 à 10 :45	Studio2 11:45 à 12:30
Étirements				Palestre 10:45 à 11:30			
Étirements dynamiques			Palestre 18:45 à 19:30				
Flex-Fusion express	Palestre 19:30 à 20:15			Palestre 16:30 à 17:15			
Méditation					Studio 1 18 :15 à 19 :15		
Pilates Doux		Studio 1 17 :30 à 18 :30					Palestre 13 :00 à 14 :00
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 17:15 à 18:15		
Yoga Hatha		Studio 1 10:15 à 11:15 18 :45 à 19 :45	Studio 1 11:00 à 12:00		Studio 1 10:15 à 11:15	Studio 1 11:15 à 12:15	Studio 1 14 :15 à 15 :15
Yoga Vinyasa matinal		Studio 1 8 :00 à 8 :45					
Yoga Yin	Studio 1 15:00 à 16:00 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				

* Les horaires sont sujets à changement sans préavis.

COURS DIRIGÉS EN GROUPE Spécialisés (Non inclus au forfait 360 - 13 avril au 21 juin 2026)

COURS	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Auto-défense pour femmes (\$)				Studio 1 18:00 à 19:00			Studio1 10 :15 à 11 :15
Course - débutant (\$)		Stade niveau 300 ou à l'extérieur 18:45 à 19:45		Stade niveau 300 ou à l'extérieur 18:45 à 19:45			
Entraînement de course à pied (\$)		Stade niveau 300 ou à l'extérieur 17:30 à 18:30		Stade niveau 300 ou à l'extérieur 17:30 à 18:30			
Initiation aux arts martiaux (\$)				Studio 1 19:15 à 20:15			Studio 1 11:30 à 12:30
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