PARC OLYMPIQUE

POUSSÉ PAR L'ESPRIT OLYMPIQUE.

COURS DIRIGÉS EN GROUPE (Cours inclus au forfait 360 – 8 septembre au 20 décembre 2026)

COURS	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	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 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 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
Abdos Fessiers					Palestre 12:15 à 13:00		
Abdos Fessiers express					Palestre 18 :30 à 19 :00		
Barre Fitness		Palestre 17 :30 à 18 :15			Palestre 11:30 à 12 :10		Palestre 12:00 à 12:45
Cardiodanse		Palestre 18:30 à 19:30			Palestre 10:15 à 11:15 17:00 à 17 :55		Palestre 10:00 à 10 :55
Cardio-Step Boxe						Palestre 9 :00 à 9 :45	
Cardio Tabata		Palestre 16:30 à 17:15					
Cardio Tabata express		Palestre 12:15 à 12:45			Palestre 18:00 à 18 :30	Palestre 11:15 à 11:45	
Cardio-tonus express	Palestre 11:30 à 12:15						
Cardiotonus léger		Palestre 11:15 à 12:15		Palestre 10 :00 à 10 :45			
Entraînement HiiT							Palestre 11:00 à 11 :45
Entraînement militaire	Palestre 17:30 à 18:15			Palestre 17:30 à 18:15			
Musculation avec Barre	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				

PARC OLYMPIQUE

PARC OLYMPIQUE

POUSSÉ PAR L'ESPRIT OLYMPIQUE.

COURS	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
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			Studio2 18 :45 à 19 :30				
Cardiovélo HIIT		Studio2 17 :30 à 18 :15 18 :30 à 19 :15				Studio2 9:00 à 9:45 10:00 à 10 :45	
Cardiovélo Tonus			Studio 2 17 :30 à 18 :30				
Étirements				Palestre 10 :45 à 11 :30			
Étirements dynamiques			Palestre 18:45 à 19:30				
Flex-Fusion	Palestre 19:30 à 20:15			Palestre 16:30 à 17:15			
Méditation		Studio 1 18 :30 à 19 :30					
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 Vinyasa matinal		Studio 1 8 :00 à 8 :45					
Yoga Tonus		Studio 1 17 :15 à 18 :15					
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.*

PARC OLYMPIQUE

PARC OLYMPIQUE

POUSSÉ PAR L'ESPRIT OLYMPIQUE.

COURS DIRIGÉS EN GROUPE Spécialisés (Non inclus au forfait 360 - 14 septembre au 13 décembre 2026)

COURS	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Auto-défense pour ados ($)				Studio 1 17 :00 à 18 :00			
Auto-défense pour femmes ($)				Studio 1 18:15 à 19:15			Studio1 10 :15 à 11 :15
Course débutant ($)	Piste de course ou extérieur 18 :45 à 19 :45						
Entraînement de course à pied ($)	Piste de course ou extérieur 17 :30 à 18:30						
Initiation aux arts martiaux ($)				Studio 1 19:30 à 20:30			Studio 1 11:30 à 12:30
Max Fit TRX avancé ($)						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