

HORAIRE DE LA PISCINE

DU 9 SEPTEMBRE 2018 AU 23 JUIN 2019

JOURS ET HEURES D'OUVERTURE DE LA PISCINE

Jours
Lundi, mercredi, vendredi : 6 h à 13 h
Mardi, jeudi : 8 h 15 à 15 h
Samedi et dimanche : 9 h à 14 h

Soirs
Lundi au jeudi : 16 h 30 à 19 h 30
Vendredi : 16 h à 19 h



LÉGENDE: IF: Intensité faible • IM: Intensité modérée • IE: Intensité élevée

Heure	Lun	Mar	Mer	Jeu	Ven	Sam	Dim
6 h 00	🏊		🏊		🏊		
6 h 45	CA		AV		♥		
7 h 30	🏊		🏊		🏊		
8 h 00	🏊		🏊		🏊		
8 h 30	🏊	🏊	🏊	🏊	🏊		
9 h 00	♥	♥	♥	♥	♥	🏊	🏊
9 h 30						♥	🏊
10 h 00	♥	L	♥	L	♥		♥
10 h 30						♥	
11 h 00	♥	A	♥	A	♥		AV
11 h 30						AV	
12 h 00	🏊	AV	🏊	AV	🏊		
12 h 30	🏊		🏊		🏊	🏊	
13 h 00		A		A		CM	
14 h 00		♥		♥			
16 h 00					🏊		
16 h 30	🏊		🏊		🏊		
17 h 00	🏊	AV	🏊	AV	🏊		
17 h 30	♥		♥		CA		
18 h 00		CA		♥			
18 h 15					🏊		
18 h 30	♥		♥		🏊		
18 h 45		🏊		🏊			
19 h 00		🏊		🏊			

LÉGENDE DES COURS • Tous les cours sont d'une durée de 45 minutes.

- | | | |
|----------------------------------|--------------------|--------------------------------|
| ♥ Cours aquaforme léger (IF) | ♥ Aquajogging (IM) | 🏊 Bain libre |
| ♥ Cours aquaforme régulier (IM) | ♥ Aquarhrite (IF) | CA Circuit Aquatique |
| ♥ Cours aquaforme avancé (IM/IE) | AV Aquavélo (IM) | CM Club des Maîtres 60 minutes |

*Pour la pratique des activités en piscine, le port du casque de bain est obligatoire.

Les souliers aquatiques sont fortement recommandés en aquavélo.

SUJET À CHANGEMENT SANS PRÉAVIS

HORAIRE DES COURS

DU 9 SEPTEMBRE 2018 AU 23 JUIN 2019

JOURS ET HEURES D'OUVERTURE DU CENTRE

Lundi, mercredi : 5 h 30 à 20 h 30
Mardi, jeudi : 5 h 30 à 21 h 30
Vendredi : 5 h 30 à 19 h
Samedi : 8 h à 14 h
Dimanche : 9 h à 14 h

L'heure indiquée correspond à la fin des activités sur les plateaux. La fermeture du Centre s'effectue 30 minutes plus tard.



LÉGENDE: IF: Intensité faible • IM: Intensité modérée • IE: Intensité élevée

Heure	Lun	Mar	Mer	Jeu	Ven	Sam	Dim
6 h 00	♥		♥		♥		
6 h 15		CC		CC			
6 h 45	■		■		■		
7 h 30	■	■	■	■	■		
8 h 05	VT		VT		VT		
9 h 00	♥	CC	♥	CC	L ♥	■	
9 h 30	T		F		S		■
10 h 00		PF		PF		■	
10 h 30	♥	L	♥	L	♥		■
11 h 00	T	CC	F	CC	S	♥	
11 h 30							CC
12 h 00	■ CAFÉ	♥	■ EA	♥	■ ♥	PF	
12 h 30							PF
13 h 00						CC	
14 h 30		Z		Z			
15 h 30	■ PF	PF	■ PF	PF	■		
16 h 30	CC	♥	CC	♥	■		
17 h 00		PF		PF			
17 h 30	♥	♥	♥	♥	♥		
18 h 00		T		T			
19 h 00	■	EA+CC	■	CAFÉ+CC			
19 h 30	CC+		VT+				

LÉGENDE DES COURS

- | | | |
|---|--|--|
| CAFÉ Cuisse Abdos
Fessiers Etirements | ■ Cours régulier sur piste (IM/IE) | 🏊 Club des coureurs (IM/IE) |
| ♥ Cardiovélo, 50 minutes (IM/IE) | 🎧 Danse et rythme (IM) | PF Posture flexibilité (IF) |
| CC Cardio Combo (IM/IE)
CC+ : 60 minutes | EA Entraînement athlétique (IM/IE)
EA+ : 60 minutes | T Tonus (IM), 30 minutes |
| ♥ Cardio (IM/IE), 30 minutes | S Ex. Ballon suisse (IF/IM)
30 minutes | VT Vélo Tonus (IM)
VT+ : 60 minutes |
| L Cours léger sur piste (IF) | F Flexibilité (IF), 30 minutes | Z Zumba (IM) |

Club des coureurs : Inscription à l'accueil
SUJET À CHANGEMENT SANS PRÉAVIS

GYMNASE, PALESTRE (PA) ET SALLE 1 (S1)

CAFÉ CAFÉ (IM/IE) - 45 minutes

Entraînement musculaire et cardiovasculaire ciblant principalement les membres inférieurs (cuisses et fessiers), ainsi que la région abdominale (renforcement des muscles stabilisateurs). Des étirements appropriés complètent cette séance. (PA)

♥ Cardio (IM/IE) - 30 minutes

Séance d'entraînement cardiovasculaire énergique et divertissante. Différents équipements peuvent être utilisés (vélo, step, etc.) (PA)

CC Cardio Combo (IM/IE) - 45 minutes

Entraînement dynamique et non routinier effectué sous forme de circuits. Séance qui combine endurance cardiovasculaire et musculaire à des intensités variées. (PA) (mardi et jeudi 19 h / S1)

♥ Cardiovélo (IM/IE) - 45 minutes

Entraînement de haute intensité visant à améliorer votre capacité cardiovasculaire et votre vélocité par l'entremise de différents parcours simulés sur un vélo stationnaire (montée, descente, sprint). (PA)

🏃 Club des coureurs (IM/IE) - 45 minutes

Entraînement cardiovasculaire spécifique à la course à pied combiné à du renforcement musculaire. Dès que la température le permettra, les entraînements auront lieu à l'extérieur. Le club est autant pour ceux qui veulent s'initier à la course que les coureurs plus aguerris. Inscription à l'accueil.

■ L Cours sur piste en gymnase (IF/IM/IE) 45 min

Séance cardiovasculaire (sur piste intérieure) axée sur la marche ou la course à pied suivie d'une période d'exercice combinant musculation et étirements.

🔊 Danse et rythme (IM) - 45 minutes

Classe de danse aux pas variés sur des rythmes de musique du monde: salsa, aérobie, cha cha... Plaisir et laisser-aller sont au rendez-vous. (S1)

EA Entraînement athlétique (IM/IE) - 45 minutes

Combinaison d'entraînement cardiovasculaire et musculaire de type « Bootcamp ». Cours à intensité élevée destiné à une clientèle en forme et sans blessure.

S Exercices sur ballon suisse (IF/IM) - 30 minutes

Axé sur le renforcement musculaire et l'équilibre. Tonifie aussi bien les muscles fonctionnels que posturaux. Spécialement conçu pour améliorer l'équilibre et la stabilité. (PA)

F Flexibilité (IF) - 30 minutes

Séance d'étirements spécifiques à chaque muscle, accompagnée d'une musique douce. Sensation de bien-être assurée. (PA)

T Tonus (IM) - 30 minutes

Session d'entraînement musculaire complète impliquant une grande variété d'exercices avec ou sans matériel. (PA)

PF Posture et flexibilité (IF) - 45 minutes

Activité visant l'amélioration de la posture, de l'équilibre et de l'amplitude articulaire à l'aide d'étirements doux. Ce cours est conçu pour vous permettre de gagner mobilité et flexibilité de manière sécuritaire. (PA) (mardi et jeudi 17 h / S1)

VT Vélo-Tonus (IM) - 45 minutes

Entraînement d'intensité modérée visant à améliorer votre capacité cardiovasculaire. Une partie de la séance est consacrée à des exercices de musculation. (PA)

Z Zumba (IM) - 45 minutes

Cours de danse-fitness sur des rythmes latins et internationaux. Efficace et facile à suivre, ce cours vous apporte des bénéfices cardiovasculaires dans une ambiance de fête unique en son genre. Laissez-vous guider par des rythmes exotiques comme le merengue. (mardi et jeudi 14 h 30 / gymnase)

PISCINE

A Aquarthrite (IF) - 45 minutes

Séance d'entraînement destinée, entre autres, aux gens souffrant de problèmes arthritiques. Ce cours est composé de mouvements adaptés permettant d'améliorer les qualités musculaires, l'équilibre et la coordination.

L ♥ + Aquaforme (IF/IM/IE) - 45 minutes

Séance d'entraînement sans impact en eau peu profonde où la résistance de l'eau est mise à contribution afin d'améliorer votre capacité cardiovasculaire et musculaire. Afin de correspondre aux capacités des participants, trois niveaux d'intensité sont proposés (léger, régulier et avancé).

♥ Aquajogging (IM) - 45 minutes

Séance d'entraînement en eau profonde, avec ceinture de flottaison, où des mouvements dynamiques sont exécutés sur une musique excitante.

AV Aquavélo (IM) - 45 minutes

Entraînement d'intensité modérée, en eau peu profonde, visant à améliorer votre capacité cardiovasculaire et votre vélocité par l'entremise de différents parcours simulés sur vélo stationnaire (montée, descente, sprint).

CA Circuit aquatique (IM/IE) - 45 minutes

Entraînement cardiovasculaire et musculaire dynamique de type « circuit » où sont utilisés différents équipements: tapis roulant, vélo, step, trampoline, etc. Des stations de type aquaforme ou aquajogging peuvent aussi compléter la séance.

CM Club des Maîtres (IM/IE) - 60 minutes

Entraînement structuré pour tous les calibres de nageurs. Différentes techniques et types de nages sont enseignés afin de vous aider à progresser.