



CENTRE ÉPIC

INSTITUT DE CARDIOLOGIE
DE MONTRÉAL
www.centreepic.org

JOURS ET HEURES D'OUVERTURE DU CENTRE*

Lundi au jeudi	5 h 30 à 20 h 30
Vendredi	5 h 30 à 19 h 00
Samedi	8 h 00 à 14 h 00
Dimanche	9 h 00 à 14 h 00

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

Horaire du 25 juin au 7 septembre 2019

Heure	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
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		Ⓢ		■
10 h 00		PF		PF		■	
10 h 30	■ ♥	L	■ ♥	L	■ ♥		■
11 h 00	T	CC	F	CC	Ⓢ	♥	
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	🔊 ♥ ■	♥ 🏇	🔊 ♥ ■	V 🏇			
18 h 00		T		T			
19 h 00	■	EA+ CC	■	CAFÉ+ CC			
19 h 30	CC+		VT+				

Légende

■ Cours régulier sur piste (45 minutes)

L Cours léger sur piste (45 minutes)

♥ Cardiovélo (50 minutes)

EA Entraînement athlétique (45 minutes)
EA+ : 60 minutes

CC Cardio Combo (45 minutes)
CC+ : 60 minutes

PF Posture et flexibilité (45 minutes)

T Tonus (30 minutes)

♥ Cardio (30 minutes)

🔊 Danse et rythme (45 minutes)

Ⓢ Ex. Ballon suisse (30 minutes)

V Vélo (30 minutes)

F Flexibilité (30 minutes)

VT Vélo-tonus (45 minutes)
VT+ : 60 minutes

Z Zumba (45 minutes)

CAFÉ Cuisse, abdos, fessiers, étirements

🏇 Club des coureurs

Sujet à changement sans préavis - été 2019
Reprise horaire automne : dimanche 8 septembre 2019

ACCÈS À LA PISCINE

JOUR

lundi, mercredi, vendredi	6 h 00 à 13 h 00
mardi, jeudi	8 h 00 à 15 h 00
samedi	9 h 00 à 14 h 00
dimanche	9 h 00 à 12 h 00

SOIR

lundi, mardi, mercredi, jeudi	16 h 30 à 19 h 30
vendredi	16 h 00 à 19 h 00

Horaire du 19 juillet au 7 septembre 2019

La piscine sera fermée du 25 juin au 18 juillet inclusivement pour entretien et améliorations.

Consultez le www.centrepic.org pour la programmation alternative.

Heure	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
6 h 00							
6 h 45			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			
13 h 30							
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 (durée des cours 45 minutes) :



Cours aquaforme léger



Aquajogging



Bain libre



Cours aquaforme régulier



Aquaarthritis



Circuit aquatique



Cours aquaforme avancé



Aquavélo*

Congés fériés, fermé le :

- lundi 24 juin (fête nationale du Québec)
 - lundi 1^{er} juillet (fête du Canada)
 - lundi 2 septembre (fête du Travail)

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

Les souliers aquatiques sont fortement recommandés en aquavélo.