

HORAIRE DE LA PISCINE

DU 5 JANVIER AU 23 JUIN 2020

JOURS ET HEURES D'OUVERTURE DE LA PISCINE

Jours
Lundi et vendredi : 5 h 45 à 13 h
Mercredi : 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
5 h 45	🏊				🏊		
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	♥+		♥+		♥		
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)
- ♥ Cours aquaforme régulier (IM)
- ♥+ Cours aquaforme avancé (IM/IE)
- ♥ Aquajogging (IM)
- ♥+ Aquarthrite (IF)
- AV Aquavélo (IM)
- 🏊 Bain libre
- CA Circuit Aquatique

*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 5 JANVIER AU 23 JUIN 2020

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	
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			
18 h 30	PF		PF				
19 h 00	■	EF	■	EF			
19 h 30	CC+		VT+				
20 h 05		PF		PF			

LÉGENDE DES COURS

- CAFÉ Cuisse Abdos Fessiers Étirements (IM/IE) 45 minutes
- ♥ Cardiovélo (IM/IE) 50 minutes
- CC Cardio Combo (IM/IE) 45 minutes CC+ : 60 minutes
- ♥ Cardio (IM/IE) 30 minutes
- 🏊 Cours léger sur piste (IF) 45 minutes
- Cours régulier sur piste (IM/IE) 45 minutes
- 🔊 Danse et rythme (IM) 45 minutes
- EA Entraînement athlétique (IM/IE) 45 minutes
- EF Entraînement fonctionnel (IM/IE) 60 minutes
- S Ex. Ballon suisse (IF/IM) 30 minutes
- F Flexibilité (IF) 30 minutes
- 🏊 Club des coureurs (IM/IE) 60 minutes
- PF Posture flexibilité (IF) 45 minutes
- T Tonus (IM) 30 minutes
- V Vélo (IM) 30 minutes
- VT Vélo Tonus (IM) 45 minutes VT+ : 60 minutes

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

GYMNASSE, PALESTRE (PA), SALLE 1 (S1) ET SALLE MULTIFONCTION (SM)

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)

(CC+ de 60 minutes les lundis et mercredis à 19 h 30)

♥ Cardiovélo (IM/IE) - 50 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) - 60 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, aérobic, 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.

EF Entraînement fonctionnel (IM/IE) - 60 minutes

L'entraînement fonctionnel permet d'entraîner le mouvement et non pas seulement un muscle comme lors d'un entraînement traditionnel. Plusieurs muscles et articulations sont sollicités simultanément afin d'améliorer l'endurance musculaire, la force, la coordination, l'équilibre, l'agilité et la posture, ce qui favorise la dépense énergétique à chacune des séances. Les exercices sont exécutés de façon à respecter les limites de chacun. (SM et PA)

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)

PISCINE

♥ Aquaarthrite (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.

♥♥♥ 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).

♥♥ Aqua jogging (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 aqua jogging peuvent aussi compléter la séance.