

Programmation - Complexe Sportif Automne 2025

22 septembre au 19 décembre



Venez découvrir notre sélection de cours offerts dans les salles multifonctionnelles et la salle de cardio-vélo.

Ceux-ci sont admissibles au Forfait Énergie et Bien-Être

*Tous nos cours, conçus pour répondre aux besoins et aux objectifs de chacun, offrent des options adaptées quel que soit le niveau ou le rythme.

CARDIOVÉLO

Cardiovélo Performance Express

Un entraînement de 45 minutes à haute intensité axé sur la puissance et l'endurance. À travers des intervalles variés et une ambiance motivante, repoussez vos limites, améliorez votre capacité cardiovasculaire et brûlez un maximum de calories... en un minimum de temps !

Lundi	8 h à 8 h 45	Nina Teoli
Jeudi	12 h à 12 h 45	Nina Teoli

Cardiovélo Performance

Un cours de vélo intérieur axé sur la performance, la puissance et l'endurance. À travers des intervalles de vitesse, de force et de côtes simulées, vous travaillerez intensément votre système cardiovasculaire tout en tonifiant le bas du corps. Entraînement idéal pour ceux et celles qui souhaitent repousser leurs limites, améliorer leur condition physique et brûler un maximum de calories dans une ambiance motivante et rythmée.

Lundi	17 h 45 à 18 h 45	Nina Teoli
Jeudi	19 h à 20 h	Nina Teoli
Samedi	8 h à 9 h	Arianne Valiquette
Dimanche	10 h 30 à 11 h 30	Arianne Valiquette

Cardiovélo Rythmé Express

Un entraînement cardio de 45 minutes où musique et mouvements ne font qu'un ! Pédalez au rythme de listes de lecture entraînantes tout en enchaînant côtes, sprints et variations d'intensité. Idéal pour se dépasser, améliorer son endurance et brûler des calories, même avec un horaire chargé. Ambiance énergique garantie !

Lundi	12 h à 12 h 45	Nina Teoli
Jeudi	8 h à 8 h 45	Nina Teoli

Cardiovélo Rythmé

Un entraînement cardio immersif où chaque coup de pédale suit le rythme de la musique ! Enchaînez montées, sprints et variations d'intensité dans une ambiance énergique et motivante. Ce cours allie performance, plaisir et dépassement afin d'améliorer l'endurance cardiovasculaire, tonifier le bas du corps et brûler un maximum de calories... tout en bougeant au son de listes de lecture stimulantes !

Mardi	19 h à 20 h	Nina Teoli
Mercredi	17 h 45 à 18 h 45	Nina Teoli
Samedi	9 h 30 à 10 h 30	Arianne Valiquette

QI GONG

Qi gong régulier

Le Qi Gong est une activité douce qui allie mouvements fluides, respiration et concentration. Simples et accessibles à tous, les exercices contribuent à améliorer la mobilité, l'équilibre, la posture et le bien-être.

***Merci d'apporter votre tapis de yoga ou Pilates afin de profiter pleinement du cours.**

Lundi	9 h à 10 h 15	Isabelle Laflamme
Lundi	10 h 30 à 11 h 45	Isabelle Laflamme
Mercredi	19 h 45 à 21 h	Isabelle Laflamme

Qi gong express

Cette séance express de 45 minutes combine mouvements fluides, respiration et concentration. Une pause active qui améliore mobilité, équilibre et bien-être.

***Merci d'apporter votre tapis de yoga ou Pilates afin de profiter pleinement du cours.**

Lundi	8 h à 8 h 45	Isabelle Laflamme
Lundi	12 h à 12 h 45	Isabelle Laflamme

YOGA

Power yoga

Chaque cours de Power Yoga est unique et dynamique, combinant postures soutenues et enchaînements actifs. Certains cours intègrent des éléments de Pilates ou de mise en forme pour une pratique complète. Une activité énergisante, variée et accessible à tous.

***Merci d'apporter votre tapis de yoga ou Pilates afin de profiter pleinement du cours.**

Lundi	19 h à 20 h	Sandra Herrera
--------------	--------------------	----------------

Yoga aîné

Un moment de bien-être tout en douceur, spécialement conçu pour les aînés. Postures simples, respiration consciente et mouvements adaptés pour améliorer la souplesse, l'équilibre et la détente. Des postures douces et des accessoires peuvent être utilisés pour rendre la pratique accessible à tous les niveaux.

***Merci d'apporter votre tapis de yoga ou Pilates afin de profiter pleinement du cours.**

Mercredi	9 h à 10 h	Sandra Herrera
-----------------	-------------------	----------------

Yoga doux

Une séance de yoga axée sur la respiration, la tenue prolongée des postures et une attention tournée vers le relâchement. Cette pratique favorise la relaxation profonde et le bien-être, dans le respect du rythme de chacun.

***Merci d'apporter votre tapis de yoga ou Pilates afin de profiter pleinement du cours.**

Mardi	11 h à 12 h	Camille Dallaire
Mercredi	18 h 30 à 19 h 30	Sandra Herrera

Yoga express

Une séance de yoga de 45 minutes pour renforcer le tonus, améliorer la posture et se recentrer. Un format dynamique et équilibré, idéal pour faire le plein d'énergie en peu de temps.

***Merci d'apporter votre tapis de yoga ou Pilates afin de profiter pleinement du cours.**

Lundi	8 h à 8 h 45	Sandra Herrera
Mercredi	8 h à 8 h 45	Sandra Herrera
Jeudi	8 h à 8 h 45	Sandra Herrera
Vendredi	8 h à 8 h 45	Sandra Herrera

Yoga flow

Une pratique de yoga dynamique et fluide, combinant des enchaînements de postures créatives qui invitent à bouger en pleine conscience, guidée par la respiration. Idéale pour développer la force, la souplesse et la concentration, tout en renforçant le corps de manière équilibrée.

***Merci d'apporter votre tapis de yoga ou Pilates afin de profiter pleinement du cours.**

Mardi	19 h 45 à 20 h 45	Sandra Herrera
--------------	--------------------------	----------------

Yoga parent / bébé

Un moment de connexion et de détente à partager avec votre bébé. Offert dans le respect du rythme de chacun, ce cours propose des mouvements doux et adaptés aux besoins du parent et de bébé.

***Merci d'apporter votre tapis de yoga ou Pilates afin de profiter pleinement du cours.**

Mardi	9 h 30 à 10 h 45	Camille Dallaire
Vendredi	9h à 10 h	Sandra Herrera

Yoga méditation

Une séance alliant postures de yoga et techniques de méditation pour favoriser la détente, la concentration et le bien-être général.

***Merci d'apporter votre tapis de yoga ou Pilates afin de profiter pleinement du cours.**

Mercredi	15 h à 16 h	Mahsa THT
Vendredi	15 h à 16 h	Mahsa THT

Yoga prénatal

Un moment pour se recentrer, bouger en douceur et se déposer pendant la grossesse. Les postures, adaptées pour chaque trimestre, favorisent la détente, la respiration et le bien-être, dans un espace bienveillant et à l'écoute du rythme de chaque future maman.

***Merci d'apporter votre tapis de yoga ou Pilates afin de profiter pleinement du cours.**

Lundi	9 h à 10 h	Sandra Herrera
--------------	-------------------	----------------

Yoga sur chaise

Ce cours s'adresse aux personnes qui désirent retrouver la forme physique et un bien-être général. À la portée de tous, le yoga sur chaise offre la possibilité d'effectuer des postures modifiées, tout en douceur et en respectant les besoins et les limites de chaque participant.

***Merci d'apporter votre tapis de yoga ou Pilates afin de profiter pleinement du cours.**

Mardi	14 h 30 à 15 h 30	Nathalie THT
Jeudi	13 h 30 à 14 h 30	Sandra Herrera

Mise en forme

Beach body

Ce cours de renforcement musculaire met l'accent sur trois zones clés : les cuisses, les fessiers et les abdominaux. Chaque séance débute par une phase cardiovasculaire, suivie d'un travail ciblé utilisant des équipements variés. La progression se fait par l'augmentation du volume, de la résistance et de la complexité des mouvements.

Mercredi	20 h à 21 h	Marisol Charrette
-----------------	--------------------	-------------------

Conditionnement physique aîné

Entraînement combinant exercices de renforcement musculaire et cardio léger à modérer. Entraînez-vous à un rythme léger à modérer en suivant ce cours combinant des exercices cardiovasculaires et musculaires. Idéal pour améliorer l'endurance, la force et la forme globale.

Lundi	10 h à 11 h	Jean Proulx
Mercredi	10 h à 11 h	Jean Proulx
Vendredi	10 h à 11 h	Jean Proulx

Cardioboxe

Cours cardio à base de mouvements de boxe et arts martiaux réalisés en chorégraphie et en musique. L'entraînement est sans contact. Les exercices sont au poids du corps, combinés avec des exercices cardiovasculaires au step ou avec des haies d'agilité. Idéal pour améliorer l'endurance, la coordination dans une ambiance dynamique et motivante.

***Merci d'apporter votre tapis de yoga ou Pilates afin de profiter pleinement du cours.**

Lundi	20 h à 21 h	Louis Pesco
Vendredi	18 h à 19 h	Louis Pesco
Vendredi	19 h 15 à 20 h 15	Louis Pesco

Cardioboxe express

***Version courte du cours régulier**

Mardi	*12 h à 12 h 45	Louis Pesco
Mercredi	*12 h à 12 h 45	Louis Pesco

HIIT

Le HIIT, ou entraînement fractionné de haute intensité, est une forme d'entraînement cardiovasculaire qui alterne des périodes d'efforts intenses et des périodes de récupération (active ou repos). Court, mais intense, il permet d'améliorer la condition physique en peu de temps à l'aide de matériel varié.

Mercredi	18 h 45 à 19 h 45	Marisol Charrette
Vendredi	20 h à 21 h	William THT

Mise en forme pour aînés

Cours spécialement conçu pour les aînés visant à maintenir la forme physique par des exercices simples, accessibles et sécuritaires. Que ce soit assis ou debout, les exercices sont adaptés pour améliorer la force, l'équilibre et la mobilité, dans le respect du rythme de chacun.

Mardi 9 h à 10 h Kosta THT

Mise en forme parent / bébé

Cours doux adapté aux parents avec bébés, conçu pour favoriser une reprise d'activité postnatale sécuritaire. Les exercices se font avec matelas, élastiques, poids légers ou sans charge. Le bébé peut être intégré dans certains mouvements. L'accent est mis sur la respiration, la posture et la connexion parent-enfant.

Mardi 13 h à 14 h Nathalie THT

Mercredi 13 h 30 à 14 h 30 Mahsa THT

Piloxing

Cours hybride combinant mouvements de boxe, exercices de Pilates et segments cardio. Travail principalement au poids du corps, avec l'ajout de poids légers pour intensifier certains segments. L'ensemble se déroule en musique pour favoriser l'engagement et le rythme.

Samedi 9 h 45 à 10 h 45 William THT

Pliométrie

La pliométrie est une méthode d'entraînement qui utilise des mouvements rapides et explosifs pour développer la puissance et la réactivité musculaire. Elle mise sur des sauts et des enchaînements dynamiques qui sollicitent les muscles de façon intense et efficace.

***Merci d'apporter votre tapis de yoga ou Pilates afin de profiter pleinement du cours.**

Lundi 20 h 15 à 21 h 15 Zakaria THT

Retraités en forme

Cours sans saut, spécialement conçu pour les aînés, visant à maintenir la forme physique grâce à des exercices simples, accessibles et sécuritaires. Réalisés assis ou debout, ces exercices sont adaptés pour améliorer la force, l'équilibre et la mobilité, dans le respect du rythme de chacun.

Jeudi 13 h à 14 h Cédric THT

Vendredi 13 h à 14 h Maxime THT

Strong nation

Entraînement par intervalles à haute intensité synchronisé sur la musique. Chaque mouvement est pensé pour repousser vos limites, améliorer la force, l'endurance et la performance dans un rythme motivant et structuré.

Lundi **18 h 30 à 19 h 30** Rina Bynoe

Tabata

Entraînement court et intense alternant phases d'effort et de récupérations. Idéal pour améliorer l'endurance et optimiser la condition physique en peu de temps.

Mardi **12 h 30 à 13 h 30** Joannie Daly

Tabata express

***Version courte du cours régulier**

Mercredi **12 h à 12 h 45** Marisol Charrette

X-fit

Cours de type bootcamp/cross-training à haute intensité. Après une phase d'introduction aux mouvements, la séance se poursuit par des circuits variés sollicitant l'ensemble du corps à l'aide de matériel d'entraînement. Idéal pour développer la force, la puissance, l'endurance cardiovasculaire et l'agilité.

Vendredi **18 h 45 à 19 h 45** William THT

Musculation

Activation muscles express

Ce cours propose des mouvements simples conçus pour mobiliser le corps, activer les principaux groupes musculaires et favoriser une mise en action progressive.

Mardi **8 h à 8 h 45** Kosta THT

Abdos / Fessiers

Cours de renforcement musculaire ciblé sur les abdominaux et les fessiers, précédé d'un échauffement cardiovasculaire. Les exercices variés, réalisés avec du matériel d'entraînement, permettent de progresser par l'augmentation du volume, de la résistance et de la complexité des mouvements.

Mardi **19 h à 20 h** Zakaria THT

Jeudi **18 h 30 à 19 h 30** Joannie Daly

Abdos / Fessiers express

Cours de renforcement musculaire de 45 minutes, ciblé sur les abdominaux et les fessiers, précédé d'un échauffement cardiovasculaire. Les exercices variés, réalisés avec du matériel d'entraînement, permettent de progresser par l'augmentation du volume, de la résistance et de la complexité des mouvements.

Jeudi 12 h à 12 h 45 Cédric THT

Kickboxing

Cours sans contact inspiré de la boxe et des arts martiaux, réalisé en chorégraphie et en musique. Axé sur le contrôle, la précision et le renforcement musculaire, il vise à améliorer la coordination, la posture et le tonus général à travers des enchaînements chorégraphiés au poids du corps.

Jeudi 17 h 45 à 18 h 45 Turell THT

Pilates

Le Pilates est une méthode d'entraînement au sol, sur tapis, avec ou sans accessoires. Il vise à renforcer les muscles profonds, assouplir les articulations afin de soutenir ou retrouver une bonne condition physique.

***Merci d'apporter votre tapis de yoga ou Pilates afin de profiter pleinement du cours.**

Mardi 13 h 30 à 14 h 30 Joannie Daly

Jeudi 19 h 45 à 20 h 45 Joannie Daly

Pilates en douceur

Le Pilates en douceur est une méthode d'entraînement pratiquée au sol, sur tapis, avec ou sans accessoires. Axé sur la posture, la respiration et le contrôle du mouvement, ce cours propose des enchaînements fluides pour renforcer les muscles profonds, assouplir les articulations et développer la stabilité, la souplesse, l'équilibre et le tonus musculaire, tout en respectant le corps et son rythme.

***Merci d'apporter votre tapis de yoga ou Pilates afin de profiter pleinement du cours.**

Vendredi 13 h 30 à 14 h 30 Mahsa THT

Renforcement musculaire pour aînés

Cours axé sur le maintien et le développement de la force musculaire, conçu spécialement pour les aînés. Les exercices, réalisés assis ou debout, sont sécuritaires, accessibles et adaptés pour favoriser la tonicité, la posture et la stabilité au quotidien.

Mercredi 13 h à 14 h Marisol Charrette

Tonification du corps complet

Cours complet combinant renforcement musculaire du haut, du bas du corps et du tronc, avec du cardio léger à modéré. Idéal pour améliorer la force, l'endurance et la forme physique générale.

Samedi	11h à 12h	William THT
---------------	------------------	-------------

Tonification du corps complet express

Séance de courte durée visant le renforcement musculaire global à l'aide d'exercices ciblés et accessibles. Idéal pour améliorer l'endurance musculaire, activer le corps et développer le tonus musculaire de façon progressive.

***Merci d'apporter votre tapis de yoga ou Pilates afin de profiter pleinement du cours.**

Mardi	12 h à 12 h 45	Maxime THT
Mercredi	12 h à 12 h 45	Adonis THT
Vendredi	12 h à 12 h 45	Maxime THT

Danse

Cardiobaladi

Cours dynamique combinant des mouvements inspirés de la danse baladi à un entraînement cardiovasculaire. À travers des enchaînements rythmés et accessibles, cette séance allie le plaisir de danser à une activité physique soutenue pour favoriser l'endurance, la coordination et le tonus musculaire, le tout dans une ambiance énergisante.

Jeudi	19 h à 20 h	Joseanne Carier
--------------	--------------------	-----------------

Zumba

Entraînement dynamique, inspiré des rythmes latins et internationaux, basé sur des enchaînements simples à suivre. À travers des chorégraphies accessibles et rythmées, la Zumba permet de bouger, de se dépenser et de s'amuser, tout en favorisant l'endurance, la coordination et le tonus musculaire dans une ambiance festive et motivante.

Mardi	18 h 30 à 19 h 30	Rina Bynoe
--------------	--------------------------	------------

Zumba express

***Version courte du cours régulier de Zumba**

Lundi	12 h à 12 h 45	Rina Bynoe
Mardi	8 h à 8 h 45	Rina Bynoe
Jeudi	8 h à 8 h 45	Rina Bynoe
Vendredi	12 h à 12 h 45	Rina Bynoe

Zumba modérée pour aînés

Version modérée de la Zumba avec des mouvements simplifiés et une intensité réduite, tout en conservant son énergie festive. Idéal pour bouger en douceur, améliorer la coordination et rester actif dans une ambiance conviviale.

Lundi **13 h 30 à 14 h 30** Rina Bynoe

Étirements et mobilité

Abdos strechs

Ce cours propose un enchaînement d'exercices pour renforcer la région abdominale, suivi de périodes d'étirement. Le matériel utilisé permet d'adapter l'intensité, favoriser une bonne posture et une récupération optimale.

***Merci d'apporter votre tapis de yoga ou Pilates afin de profiter pleinement du cours.**

Jeudi **15 h à 16 h** Cédric THT

Étirements et mobilité

Ce cours propose des exercices d'étirement et de mouvements contrôlés conçus pour aider le corps à rester souple et mobile. Favorise le bien-être, la détente et contribue à faciliter les mouvements du quotidien.

Vendredi **10 h 30 à 11 h 30** Rina Bynoe

Flow et mobilité pour aînés

Activité douce spécialement conçue pour les personnes aînées, visant à maintenir la mobilité, l'équilibre, la coordination et la souplesse dans un environnement sécuritaire. Elle met l'accent sur l'enchaînement fluide des postures, synchronisé avec la respiration.

***Merci d'apporter votre tapis de yoga ou Pilates afin de profiter pleinement du cours.**

Mardi **10 h 30 à 11 h 30** Kosta THT

Mercredi **10 h 45 à 11 h 45** Adonis THT

Méditation

Méditation régulière

Séance guidée proposant un moment de calme pour se recentrer et faire une pause dans le rythme quotidien. Favorise la relaxation et le bien-être global.

Jeudi **9 h à 10 h** Sandra Herrera

Pour enfants

Zumbini (0-4 ans) * Non inclus dans le Forfait Énergie et Bien-Être

Activité rythmée, ludique et énergique, adaptée aux enfants. Encourage le mouvement, la coordination et la confiance en soi dans une ambiance amusante et stimulante.

Vendredi 9 h 30 à 10 h 15 Rina Bynce

* Veuillez noter que cette grille est provisoire et susceptible d'être modifiée.
La version officielle sera disponible le 3 septembre 2025. Merci de votre compréhension.