

# Programmation - Complexe Sportif

## HIVER 2026

**Session 1 - 5 janvier au 9 mars**

**Session 2 - 16 mars au 31 mai**



**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

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**

### 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**

Jeudi           **8 h à 8 h 45**

Jeudi           **12 h à 12 h 45**

### 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**

Mercredi       **17 h 45 à 18 h 45**

Samedi          **9 h 30 à 10 h 30**

Dimanche       **10 h à 11 h**

# 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

## 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

## 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.

Mercredi    18 h 30 à 19 h 30

## **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**

**Dimanche    10 h à 11 h**

## **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**

## **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**

**Jeudi            13 h 30 à 14 h 30**

## **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 30 à 10 h 45**

**Mercredi      19 h 45 à 21 h**

# 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**

## 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**  
**Mercredi      10 h à 11 h**  
**Vendredi      10 h à 11 h**

## 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**

## 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**

## 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**

## 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**

## 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**

## Tabata express

**\*Version courte du cours régulier**

**Mardi            12 h à 12 h 45**

**Mercredi        12 h à 12 h 45**

## 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 cardiovaseulaire et l'agilité.

**Lundi            20 h à 21 h**

## Musculation

### 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**

**Jeudi            18 h 30 à 19 h 30**

## 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**

## 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**

**Mardi      18 h 30 à 19 h 30**

**Jeudi      19 h 45 à 20 h 45**

## 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**

## 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**

## 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**

## 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**

### 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**

**Jeudi            18 h 30 à 19 h 30**

### 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

### 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**