

# Programmation - Complexe Sportif

## HIVER 2026

**Session 1 - 5 janvier au 15 mars**

**Session 2 - 23 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

Vous aimez les défis? Les cours Cardio Vélo Performance reproduisent les sensations du vélo de route et de montagne. Un entraînement complet pour renforcer vos jambes, améliorer votre endurance et éléver votre performance.

Lundi	17 h 45 à 18 h 45	Nina Teoli
Jeudi	19 h à 20h	Nina Teoli

#### Cardiovélo Rythmé Express

Plongez dans l'énergie de la musique! Ce cours de cardio-vélo rythmé express de 45 minutes combine intensité, rythmé et renforcement musculaire complet avec des éléments de chorégraphie. Ce cours est conçu pour travailler le bas ainsi que le haut du corps en incluant des poids libres sur votre vélo.

Lundi	12 h à 12 h 45	Nina Teoli
-------	----------------	------------

#### Cardiovélo Rythmé

Plongez dans l'énergie de la musique! Ce cours de cardio-vélo rythmé combine intensité, rythmé et renforcement musculaire complet avec des éléments de chorégraphie. Ce cours est conçu pour travailler le bas ainsi que le haut du corps en incluant des poids libres sur votre vélo.

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

# 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 19h15 à 20h15 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.

Mercredi 18 h 30 à 19 h 30 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.**

<b>Mardi</b>	<b>19 h 45 à 20 h 45</b>	Sandra Herrera
<b>Dimanche</b>	<b>10h à 11h</b>	Jana THT

## **Mise en forme parent / bébé**

Un cours qui permet au parent et à son bébé de bouger, jouer et se détendre ensemble. Activités adaptées, ambiance bienveillante, pour soutenir le développement du bébé tout en offrant au parent un moment pour soi et son enfant. **\*Merci d'apporter votre tapis de yoga ou Pilates afin de profiter pleinement du cours.**

<b>Mardi</b>	<b>12 h 30 à 13 h 30</b>	Joanie Daly
--------------	--------------------------	-------------

## **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.**

<b>Mardi</b>	<b>13 h 30 à 14 h 30</b>	Sandra Herrera
<b>Jeudi</b>	<b>13 h 30 à 14 h 30</b>	Sandra Herrera

## **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.**

<b>Lundi</b>	<b>9 h 30 à 10 h 30</b>	Isabelle Laflamme
<b>Mercredi</b>	<b>19 h 45 à 20h45</b>	Isabelle Laflamme

# Mise en forme

## Beach body

L'entraînement Beach body est, primordialement, un programme en circuit qui vise à travailler l'ensemble des groupes musculaires, notamment les jambes, les abdos et les muscles postérieurs. Avec son approche dynamique et complète, il va permettre de renforcer le corps dans sa globalité, d'améliorer la posture et d'optimiser la condition physique générale. En combinant intensité, énergie et variété d'équipements le cours Beach body aide à sculpter la silhouette, et à révéler le meilleur de soi-même.

**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.

<b>Lundi</b>	<b>10 h à 11 h</b>	Jean Proulx
<b>Mercredi</b>	<b>10 h à 11 h</b>	Jean Proulx
<b>Vendredi</b>	<b>10 h à 11 h</b>	Jean Proulx

## 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

## 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** Tasso 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**

Adonis THT

## Tabata express

Le cours de Tabata sera un entraînement fractionné de haute intensité (HIIT), d'un combiné d'exercices cardio et de musculation. Il vise à pousser le corps à son intensité maximale pendant un court laps de temps, ce qui améliore l'endurance cardiovasculaire et musculaire. Ce sont des séquences de 20 sec d'effort avec 10 sec de pause en alternant 2 exercices 8X . Préparer vous à donner le meilleur de vous-même.

**Mercredi**

**12 h à 12 h 45**

Marisol Charrette

**Vendredi**

**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.

**Lundi**

**20 h à 21 h**

Salman THT

# 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.

<b>Mardi</b>	<b>19 h à 20 h</b>	Zakaria THT
<b>Jeudi</b>	<b>18 h 30 à 19 h 30</b>	Joanie Daly

## 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.

<b>Jeudi</b>	<b>17 h 45 à 18 h 45</b>	Salman 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.

<b>Mardi</b>	<b>13 h 30 à 14 h 30</b>	Joanie Daly
<b>Mardi</b>	<b>18 h 30 à 19 h 30</b>	Joanie Daly
<b>Jeudi</b>	<b>19 h 45 à 20 h 45</b>	Joanie 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.

<b>Vendredi</b>	<b>13 h 30 à 14 h 30</b>	Jana 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.

<b>Mercredi</b>	<b>13 h à 14 h</b>	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.

<b>Samedi</b>	<b>11h à 12h</b>	Nancy THT
---------------	------------------	-----------

## Danse

### Cardiobaladi

Dans une ambiance festive, apprenez des chorégraphies dynamiques tout en incorporant des mouvements de baladi, surtout axés sur les hanches, le ventre, la cage thoracique et les bras! Ce cours inclusif vous permettra de reconnecter avec votre féminité, de travailler votre flexibilité, de faire un bon entraînement cardio-vasculaire, tout en ayant beaucoup de plaisir! Styles musicaux variant cependant à tous les goûts. Nul besoin d'avoir une base en baladi, ou même en danse; le cours est offert à tous les niveaux.

Jeudi

19 h à 20 h

Joséanne 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

Jeudi

18 h 30 à 19 h 30 Ana Paula Vicente

### 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 00 à 11 h 00 Rina Bynoe