

## ÉTÉ 2026

8 JUIN AU 16 AOÛT

### Nouveautés

 Nouveaux cours sur notre piste de course intérieure

 Nouvelles plages horaires pour le cardio-vélo

Venez découvrir nos nouveautés et profitez de nouvelles opportunités d'entraînement adaptées à tous les niveaux !

Venez également découvrir notre sélection de cours offerts dans les salles multifonctionnelles

**Ces activités sont admissibles au Forfait Énergie et Bien-Être.**

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
8H00							
9H00	Cardio-vélo rythmé 8H00-8H45		Cardio-vélo rythmé 8H00-8H45				
10H00			Yoga aînés actifs 9H00- 10H00			Cardio-vélo rythmé 9H30-10H15	Cardio-vélo tout niveau 9H30-10H15
11H00	Conditionnement physique aînés actifs 10H-11H		Conditionnement physique aînés actifs 10H00-11H00				
12H00						Tonification du corps complet 11H00-12H00	
13H00	Cardio-vélo tout niveau 12H00-12H45	Course Zone 2 12H00-13H00	Cardio-vélo tout niveau 12H00-12H45		Tabata Express 12H00-12H45		
14H00		Pilates au sol 13H30-14H30	Course Intervalle 12H00-13H00				
15H00			Renforcement musculaire aînés actifs 13H00-14H00				
17H00							
18H00	Cardio-vélo performance 17H30- 18H15	Cardio-vélo performance 17H30-18H15	Cardio-vélo rythmé 17H30-18H15	Course VO2 max 17H00-18h00			
		Cardio-vélo rythmé 18H30-19H15	HIIT 18H45-19H45	Cardio-vélo performance 18H30-19H15			
		Pilates au sol 18H30-19H30		Abdos-fessiers 18H30-19H30			
19H00				Zumba 18H30- 19H30			
	Power Yoga 19H15- 20H15			Pilates au sol 19H45-20H45			
	Qi-Gong 19H45- 20H45						
20H00							
21H00			Beach Body 20H00- 21H00				

## CARDIOVÉLO

### **Cardio-vélo – Performance**

Un cours intense conçu pour repousser tes limites ! Axé sur la puissance, l'endurance et la performance, ce cours propose des intervalles exigeants, des montées soutenues et des sprints dynamiques. Idéal pour les participants qui recherchent un défi physique et souhaitent améliorer leur condition cardiovasculaire rapidement.

### **Cardio-vélo – Rythmé**

Laisse-toi porter par la musique dans ce cours énergisant et motivant ! Les mouvements sont synchronisés au rythme pour une expérience immersive et ludique. Entre cardio, coordination et plaisir, ce cours combine effort et ambiance pour te faire bouger autrement. Parfait pour ceux qui aiment s'entraîner en musique et se dépasser dans le plaisir.

### **Cardio-vélo – Tout niveau**

Un cours accessible et progressif, idéal pour s'initier au cardio-vélo. Tu apprendras les bases, le positionnement et les différentes intensités, le tout dans une ambiance encourageante et sans pression. Parfait pour reprendre l'entraînement ou découvrir cette activité à ton rythme.

HORAIRE			
<b>Lundi</b>	<b>8H00 À 8H45</b>	<b>RYTHMÉ</b>	<b>Patrice Pellerin</b>
	<b>12H00 À 12H45</b>	<b>TOUT NIVEAU</b>	<b>Nina Teoli</b>
	<b>17H30 À 18H15</b>	<b>PERFORMANCE</b>	<b>Nina Teoli</b>
<b>Mardi</b>	<b>17H30 À 18H15</b>	<b>PERFORMANCE</b>	<b>Nina Teoli</b>
	<b>18H30 À 19H15</b>	<b>RYTHMÉ</b>	<b>Nina Teoli</b>
<b>Mercredi</b>	<b>8H00 À 8H45</b>	<b>RYTHMÉ</b>	<b>Patrice Pellerin</b>
	<b>12H00 À 12H45</b>	<b>TOUT NIVEAU</b>	<b>Nina Teoli</b>
	<b>17H30 À 18H15</b>	<b>RYTHMÉ</b>	<b>Nina Teoli</b>
<b>Jedi</b>	<b>18H30 À 19H15</b>	<b>PERFORMANCE</b>	<b>Nina Teoli</b>
<b>Samedi</b>	<b>9H30 À 10H15</b>	<b>RYTHMÉ</b>	<b>Arianne Valiquette</b>
<b>Dimanche</b>	<b>9H30 À 10H15</b>	<b>TOUT NIVEAU</b>	<b>Arianne Valiquette</b>

## COUR DE COURSE

### **INTERVALLE** sur piste

Cours encadrés par des entraîneurs certifiés sur une piste intérieure de 400 m. Idéal pour débiter, se perfectionner et progresser en course à pied. Toujours dans un cadre motivant, structuré et sécuritaire. Ce cours permet d'améliorer la technique, le rythme et les différentes filières énergétiques grâce à des intervalles structurés et progressifs. Le coach s'adapte à tous les niveaux et offre des conseils personnalisés afin d'accompagner chaque participant dans sa progression, peu importe son expérience.

### **Types de cours**

#### Zone 2 – Cours de base

Effort d'intensité modérée, maintenu à un rythme confortable et durable, où il est possible de parler sans être essoufflé. Ce cours développe l'endurance aérobie, améliore la capacité cardiovasculaire et renforce les bases de la condition physique.

#### Intervalles – Cour de performance

Entraînement combinant efforts intenses et périodes de récupération. L'objectif est d'améliorer la vitesse, le rythme et la capacité à soutenir différents niveaux d'intensité, tout en développant la performance globale en course.

#### VO<sub>2</sub> Max – Cour de haute intensité

Entraînement à très haute intensité visant à travailler au-delà de 90 % de la capacité maximale. Ce cours développe la puissance cardiovasculaire, la vitesse et la tolérance à l'effort intense.

## HORAIRE

<b>Mardi</b>	<b>12H00 À 13H00</b>	<b>ZONE 2</b>	<b>COACH INTERVALLE</b>
<b>Mercredi</b>	<b>12H00 À 13H00</b>	<b>INTERVALLES</b>	<b>COACH INTERVALLE</b>
<b>Jeudi</b>	<b>17H00 À 18H00</b>	<b>VO2 MAX</b>	<b>COACH INTERVALLE</b>

## DANSE

### **Zumba**

Un cours de danse fitness énergique qui combine des mouvements simples inspirés de différents styles de danse latine et internationale. Sur des rythmes entraînants, vous améliorez votre condition cardiovasculaire, votre coordination et votre endurance tout en vous amusant. Idéal pour bouger, se défouler et brûler de l'énergie dans une ambiance festive et motivante.

### HORAIRE

<b>Jeudi</b>	<b>18H30 À 19H30</b>	<b>ZUMBA</b>	<b>Ana Paula Vicente</b>
--------------	----------------------	--------------	--------------------------

## ÉQUILIBRE & DÉTENTE

### **Power Yoga** -merci d'apporter votre tapis de yoga afin de profiter pleinement du cours-

Un cours de yoga dynamique et fluide qui combine force, endurance et flexibilité. À travers des enchaînements soutenus et des postures plus intenses, vous travaillez l'ensemble du corps tout en améliorant votre concentration et votre contrôle respiratoire. Idéal pour ceux qui recherchent un entraînement physique complet inspiré du yoga, dans une ambiance énergique et motivante.

### **Qi Gong** -merci d'apporter votre tapis de yoga afin de profiter pleinement du cours-

Un cours doux inspiré de la tradition chinoise, combinant mouvements lents, respiration contrôlée et concentration. Les exercices sont fluides et accessibles à tous, favorisant la détente, l'équilibre et la souplesse. Le Qi Gong aide à réduire le stress, améliorer la mobilité et cultiver un bien-être global, dans une ambiance calme et apaisante.

### HORAIRE

<b>Lundi</b>	<b>19H15 À 20H15</b>	<b>POWER YOGA</b>	<b>Sandra Herrera</b>
	<b>19H45 À 20H45</b>	<b>QI-GONG</b>	<b>Isabelle Laflamme</b>

## MISE EN FORME

### ⚡ HIIT (entraînement fractionné de haute intensité)

Le HIIT est une méthode d'entraînement cardiovasculaire qui alterne de courtes périodes d'efforts très intenses avec des phases de récupération active ou de repos. Rapide et efficace, il améliore la condition physique, l'endurance et la capacité cardiovasculaire en un minimum de temps.

### 💧 Tabata Express

Le Tabata Express est une forme de HIIT basée sur des intervalles de 20 secondes d'effort maximal suivies de 10 secondes de repos, répétées sur 8 cycles. Il combine cardio et musculation pour un entraînement court, intense et très stimulant.

### 🏖️ Beach Body

Entraînement en circuit complet sollicitant l'ensemble du corps, avec un accent sur les jambes, les abdominaux et les muscles postérieurs. Il permet de tonifier la silhouette, améliorer la posture et développer la condition physique générale.

### 🏋️ Abdos-Fessiers

Cours ciblé de renforcement musculaire axé sur les abdominaux et les fessiers. Il améliore la tonicité, la posture et la stabilité du corps grâce à des exercices simples et efficaces.

🌿 **Pilates au sol** -merci d'apporter votre tapis de yoga afin de profiter pleinement du cours-  
Méthode douce de renforcement des muscles profonds, axée sur la posture, la respiration et le contrôle du mouvement. Elle améliore la stabilité, la souplesse et la conscience corporelle.

### 🌀 Tonification du corps complet

Entraînement global visant à travailler l'ensemble des groupes musculaires. Il permet d'améliorer le tonus, la force, la posture et la condition physique générale dans une ambiance dynamique.

HORAIRE			
<b>Mardi</b>	13H30 À 14H30	PILATES AU SOL	THT
	18H30 À 19H30	PILATES AU SOL	THT
<b>Mercredi</b>	18H45 À 19H45	HIIT	Tony Tétreault
	20H00 À 21H00	BEACH BODY	Tony Tétreault
<b>Jeudi</b>	18H30 À 19H30	ABDO-FESSIERS	THT
	19H45 À 20H45	PILATES AU SOL	THT
<b>Vendredi</b>	12H00 À 12H45	TABATA EXPRESS	Tony Tétreault
<b>Samedi</b>	11H00 À 12H00	TONIFICATION DU CORPS COMPLET	THT

## MISE EN FORME POUR AÎNÉS

### **Conditionnement physique – Aînés actifs**

Un cours plus dynamique et soutenu, conçu pour les aînés actifs qui souhaitent augmenter leur niveau d'intensité. Axé sur le cardio, l'endurance et la coordination, il propose des exercices plus rythmés et stimulants, tout en restant sécuritaires et adaptés. Idéal pour se dépasser, améliorer sa condition physique et maintenir un mode de vie actif.

### **Renforcement musculaire – Aînés**

Un cours axé sur le maintien et le développement de la force musculaire, adapté aux besoins des aînés. Grâce à des exercices simples, sécuritaires et progressifs, vous solliciterez l'ensemble du corps tout en améliorant la posture, la stabilité et l'équilibre. Idéal pour préserver l'autonomie, prévenir les blessures et gagner en force au quotidien, dans une ambiance motivante et encourageante.

### **Yoga – Aînés -merci d'apporter votre tapis de yoga afin de profiter pleinement du cours-**

Un cours doux et accessible favorisant la détente, la souplesse et l'équilibre. À travers des mouvements lents, des étirements et des exercices de respiration, vous améliorez votre mobilité tout en apaisant le corps et l'esprit. Idéal pour réduire le stress, relâcher les tensions et bouger en douceur, dans une ambiance calme et bienveillante.

### HORAIRE

<b>Lundi</b>	<b>10H00 À 11H00</b>	<b>CONDITIONNEMENT PHYSIQUE- AÎNÉS ACTIFS</b>	<b>Jean Proulx</b>
<b>Mercredi</b>	<b>9H00 À 10H00</b>	<b>YOGA- AÎNÉS ACTIFS</b>	<b>Sandra Herrera</b>
	<b>10H00 À 11H00</b>	<b>CONDITIONNEMENT PHYSIQUE- AÎNÉS ACTIFS</b>	<b>Jean Proulx</b>
	<b>13H00 À 14H00</b>	<b>RENFORCEMENT MUSCULAIRE- AÎNÉS ACTIFS</b>	<b>Tony Tétrault</b>