

PROGRAMMATION DES COURS

Automne 2026

Découvrez notre programmation complète de cours

Que vous souhaitiez bouger, vous dépasser, vous détendre ou simplement prendre du temps pour vous, notre programmation automnale propose une variété de cours adaptés à différents niveaux et objectifs.



Session du 14 septembre au 6 décembre 2026

PROGRAMMATION DÉTAILLÉE

Découvrez tous les cours offerts, leurs descriptions, les horaires, les dates et les niveaux d'intensité.

CALENDRIER DES COURS

Consultez rapidement l'ensemble de la programmation afin de planifier vos entraînements semaine après semaine.



Complexe sportif Delson–Sainte-Catherine

Inscriptions résidents : 17 août 2026

Inscriptions non-résidents : 19 août 2026

Consultez la programmation complète pour tous les détails.

Descriptions détaillées des cours – Programmation automne 2026

LUNDI :



Qi Gong — Isabelle

Durée : 60 min

Dates et heures : Du 14 septembre au 30 novembre, tous les lundis de 9 h 30 à 10 h 30

Requis : Tapis de yoga, bouteille d'eau et serviette

Âge : 16 ans et plus

Intensité : ★ Légère — Pratique douce.

Un cours doux inspiré de la tradition chinoise, alliant mouvements lents, respiration et concentration pour favoriser détente, équilibre et souplesse. Accessible à tous, il aide à réduire le stress et à améliorer la mobilité dans une ambiance calme et apaisante.



Conditionnement physique aînés — Jean

Durée : 60 min

Dates et heures : Du 14 septembre au 30 novembre, tous les lundis de 10 h à 11 h

Requis : Souliers de sport, bouteille d'eau et serviette

Âge : 50 ans et plus

Intensité : ★ ★ Modérée — Exercices adaptés.

Un cours dynamique et soutenu destiné aux aînés actifs souhaitant augmenter leur niveau d'intensité. Axé sur le cardio, l'endurance et la coordination, il propose des exercices plus rythmés et stimulants, tout en demeurant sécuritaires et adaptés pour favoriser le dépassement de soi et le maintien d'un mode de vie actif.



Qi Gong — Isabelle

Durée : 60 min

Dates et heures : Du 14 septembre au 30 novembre, tous les lundis de 12 h à 13 h

Requis : Tapis de yoga, bouteille d'eau et serviette

Âge : 16 ans et plus

Intensité : ★ Légère — Pratique douce.

Un cours doux inspiré de la tradition chinoise, alliant mouvements lents, respiration et concentration pour favoriser détente, équilibre et souplesse. Accessible à tous, il aide à réduire le stress et à améliorer la mobilité dans une ambiance calme et apaisante.

Descriptions détaillées des cours – Programmation automne 2026



Cardio-vélo rythmé — Nina

Durée : 45 min

Dates et heures : Du 14 septembre au 30 novembre, tous les lundis de 12 h à 12 h 45

Requis : Souliers de sport ou souliers à clip SPD pour vélo, bouteille d'eau et serviette

Âge : 16 ans et plus

Intensité : ★★ Modérée — Entraînement cardiovasculaire axé sur le rythme et l'endurance.

Un cours énergisant où les mouvements suivent le rythme de la musique pour une expérience immersive et motivante. Alliant cardio, coordination et plaisir, il te fait bouger autrement tout en te dépassant dans une ambiance dynamique.



Yoga postnatal — Sandra

Durée : 60 minutes

Dates et heures : Du 14 septembre au 30 novembre, tous les lundis, de 13 h 30 à 14 h 30

Requis : Tapis de yoga, bouteille d'eau et serviette

Âge : 16 ans et plus

Intensité : ★ Légère — Pratique douce.

Cours de yoga doux après l'accouchement, axé sur la respiration, la mobilité et le renforcement progressif. Il favorise la récupération, le bien-être et le retour à la forme dans une ambiance calme et encadrée par une enseignante formée.



Cardio-vélo Perfo — Nina

Durée : 45 minutes

Dates et heures : Du 14 septembre au 30 novembre, tous les lundis, de 17 h 45 à 18 h 30

Requis : Souliers de sport ou souliers à clip SPD, bouteille d'eau et serviette

Âge : 16 ans et plus

Intensité : ★★★ Élevée — Entraînement cardiovasculaire axé sur la puissance.

Un cours intensif conçu pour repousser tes limites, combinant intervalles, montées et sprints pour développer puissance, endurance et performance cardiovasculaire rapidement.

Descriptions détaillées des cours – Programmation automne 2026



Boxe débutante — Terry

Durée : 60 minutes

Dates et heures : Du 14 septembre au 30 novembre, tous les lundis, de 18 h à 19 h

Requis : Souliers de sport, bouteille d'eau et serviette

Âge : 16 ans et plus

Intensité : ★★ Modérée — Initiation aux techniques de boxe.

Découvrez les bases de la boxe à travers l'apprentissage de la garde, des déplacements, des frappes et des esquives, dans un environnement sécuritaire et motivant. Ce cours permet d'améliorer la coordination, la condition physique, tout en étant animé par un boxeur professionnel et expert de la discipline.



Course à pied

Durée : 60 minutes

Dates et heures : Du 14 septembre au 30 novembre, tous les lundis, de 18 h à 19 h

Requis : Souliers de course, bouteille d'eau et serviette

Âge : 16 ans et plus

Intensité : ★★ Modérée —coaching accompagné et adapté à tous les niveaux.

Cours encadré par des entraîneurs certifiés sur notre piste intérieure de 400 m, idéal pour débiter, se perfectionner et progresser en course à pied. Structuré et motivant. Avec un encadrement adapté à tous les niveaux et des conseils personnalisés.



Power Yoga — Sandra

Durée : 60 minutes

Dates et heures : Du 14 septembre au 30 novembre, tous les lundis, de 19 h à 20 h

Requis : Tapis de yoga, bouteille d'eau et serviette

Âge : 16 ans et plus

Intensité : ★★ Modérée — Pratique dynamiques combinant force, mobilité et équilibre.

Un yoga dynamique et fluide qui allie force, endurance et flexibilité à travers des enchaînements soutenus. Un entraînement complet du corps qui améliore aussi la concentration et la respiration, dans une ambiance énergique et motivante.

Descriptions détaillées des cours – Programmation automne 2026



Cardio-vélo Tous niveaux — Nina

Durée : 45 minutes

Dates et heures : Du 14 septembre au 30 novembre, tous les lundis, de 19 h à 19 h 45

Requis : Souliers de sport ou souliers à clip SPD, bouteille d'eau et serviette

Âge : 16 ans et plus

Intensité : ★ ★ Modérée — Entraînement cardiovasculaire adapté à tous les niveaux

Un cours progressif et accessible à tous pour s'initier au cardio-vélo, apprendre les bases, le positionnement et les intensités dans une ambiance encourageante. Idéal pour reprendre l'entraînement ou découvrir l'activité à ton rythme.



Zumba Step — Rina

Durée : 60 minutes

Dates et heures : Du 14 septembre au 30 novembre, tous les lundis, de 19 h 15 à 20 h 15

Requis : Souliers de sport, bouteille d'eau et serviette

Âge : 16 ans et plus

Intensité : ★ ★ Modérée — Entraînement cardiovasculaire combinant musique et mouvements sur Step.

Cours de danse fitness axé sur le Step, combinant chorégraphies rythmées et travail cardiovasculaire. Il améliore l'endurance, la coordination et le tonus musculaire dans une ambiance énergique et motivante.

Descriptions détaillées des cours – Programmation automne 2026

MARDI :



Qi Gong — Isabelle

Durée : 60 minutes

Dates et heures : Du 15 septembre au 1er décembre, tous les mardis de 8 h 15 à 9 h 15

Requis : Tapis de yoga, bouteille d'eau et serviette

Âge : 16 ans et plus

Intensité : ★ Légère — Pratique douce.

Un cours doux inspiré de la tradition chinoise, alliant mouvements lents, respiration et concentration pour favoriser détente, équilibre et souplesse. Accessible à tous, il aide à réduire le stress et à améliorer la mobilité dans une ambiance calme et apaisante.



Conditionnement physique aînés — Patrice

Durée : 60 minutes

Dates et heures : Du 15 septembre au 1er décembre, tous les mardis de 10 h à 11 h

Requis : Souliers de sport, bouteille d'eau et serviette

Âge : 50 ans et plus

Intensité : ★ ★ Modérée — Exercices adaptés, avec un niveau d'effort légèrement plus soutenu.

Un cours dynamique et soutenu destiné aux aînés actifs souhaitant augmenter leur niveau d'intensité. Axé sur le cardio, l'endurance et la coordination, il propose des exercices plus rythmés et stimulants, tout en demeurant sécuritaires et adaptés pour favoriser le dépassement de soi et le maintien d'un mode de vie actif.



Bouger avec bébé — Annie-Claude

Durée : 60 minutes

Dates et heures : Du 15 septembre au 1er décembre, tous les mardis de 10 h 30 à 11 h 30

Requis : Souliers de sport, bouteille d'eau, serviette et porte-bébé (facultatif)

Âge : Maman avec bébé de 8 semaines et plus

Intensité : ★ ★ Modérée

Cours parent-bébé combinant renforcement musculaire, mobilité et cardio, dans une ambiance conviviale et sécuritaire. Accompagné par une kinésiologue spécialisée en santé de la femme, adaptée aux besoins de la période postnatale.

Descriptions détaillées des cours – Programmation automne 2026



Cardio-vélo Perfo — Patrice

Durée : 45 minutes

Dates et heures : Du 15 septembre au 1er décembre, tous les mardis de 12 h à 12 h 45

Requis : Souliers de sport ou souliers à clip SPD, bouteille d'eau et serviette

Âge : 16 ans et plus

Intensité : ★★ Modérée — Entraînement cardiovasculaire axé sur la puissance.

Un cours intensif conçu pour repousser tes limites, combinant intervalles, montées et sprints pour développer puissance, endurance et performance cardiovasculaire rapidement.



Course à pied

Durée : 60 minutes

Dates et heures : Du 15 septembre au 1er décembre, tous les mardis de 12 h à 13 h

Requis : Souliers de course, bouteille d'eau et serviette

Âge : 16 ans et plus

Intensité : ★★ Modérée — Coaching accompagné et adapté à tous les niveaux.

Cours encadré par des entraîneurs certifiés sur notre piste intérieure de 400 m, idéal pour débiter, se perfectionner et progresser en course à pied, avec un encadrement adapté à tous les niveaux et des conseils personnalisés.



Yoga chaise — Sandra

Durée : 60 minutes

Dates et heures : Du 15 septembre au 1^{er} décembre, tous les mardis, de 13 h 30 à 14 h 30

Requis : Tapis de yoga, bouteille d'eau et serviette

Âge : 16 ans et plus

Intensité : ★ Légère — Pratique douce.

Cours de yoga sur chaise doux et accessible, axé sur la respiration, la mobilité et les étirements en position assise ou avec support. Idéal pour améliorer la souplesse, l'équilibre et la détente en toute sécurité, peu importe le niveau de forme physique.

Descriptions détaillées des cours – Programmation automne 2026



Cardio-vélo Tous niveaux — Nina

Durée : 45 minutes

Dates et heures : Du 15 septembre au 1^{er} décembre, tous les mardis, de 17 h 45 à 18 h 30

Requis : Souliers de sport ou souliers à clip SPD, bouteille d'eau et serviette

Âge : 16 ans et plus

Intensité : ★ ★ Modérée — Entraînement cardiovasculaire adapté à tous les niveaux

Un cours progressif et accessible à tous pour s'initier au cardio-vélo, apprendre les bases, le positionnement et les intensités dans une ambiance encourageante. Idéal pour reprendre l'entraînement ou découvrir l'activité à ton rythme.



Pilates au sol— Joannie

Durée : 60 minutes

Dates et heures : Du 15 septembre au 1^{er} décembre, tous les mardis, de 18 h 30 à 19 h 30

Requis : Tapis de yoga, bouteille d'eau et serviette

Âge : 16 ans et plus

Intensité : ★ ★ Modérée — Entraînement axé sur la tonification du corps.

Méthode de renforcement des muscles profonds, axée sur la posture, la respiration et le contrôle du mouvement, sollicitant particulièrement le centre du corps. Elle améliore la stabilité, la mobilité, la force fonctionnelle, l'équilibre et la conscience corporelle, tout en contribuant à une meilleure posture.



Yoga Flow — Sandra

Durée : 60 minutes

Dates et heures : Du 15 septembre au 1^{er} décembre, tous les mardis, de 19 h à 20 h

Requis : Tapis de yoga, bouteille d'eau et serviette

Âge : 16 ans et plus

Intensité : ★ Légère— Pratique douce

Un cours qui enchaîne différentes postures de yoga dans un mouvement fluide et continu, synchronisé avec la respiration. Cette pratique permet de développer la souplesse, la mobilité, l'équilibre et la force, tout en favorisant la détente et la concentration.

Descriptions détaillées des cours – Programmation automne 2026



Cardio-vélo Rythmé — Nina

Durée : 45 minutes

Dates et heures : Du 15 septembre au 1^{er} décembre, tous les mardis, de 19 h à 19 h 45

Requis : Souliers de sport ou souliers à clip SPD, bouteille d'eau et serviette

Âge : 16 ans et plus

Intensité : ★ ★ Modérée — Entraînement cardiovasculaire axé sur le rythme.

Un cours énergisant où les mouvements suivent le rythme de la musique pour une expérience immersive et motivante. Alliant cardio, coordination et plaisir, il te fait bouger autrement tout en te dépassant dans une ambiance dynamique.



Zumba Toning — Rina

Durée : 60 minutes

Dates et heures : Du 15 septembre au 1^{er} décembre, tous les mardis, de 19 h 15 à 20 h 15

Requis : Souliers de sport, bouteille d'eau et serviette

Âge : 16 ans et plus

Intensité : ★ ★ Modérée — Entraînement cardiovasculaire combinant musique et tonification musculaire.

Cours de danse fitness intégrant des poids légers pour ajouter du renforcement musculaire aux chorégraphies. Il combine cardio, coordination et tonification dans une intensité modérée et accessible.

Descriptions détaillées des cours – Programmation automne 2026

MERCREDI :



Yoga aînés — Sandra

Durée : 60 min

Dates et heures : Du 16 septembre au 2 décembre, tous les mercredis de 9 h à 10 h

Requis : Tapis de yoga, bouteille d'eau et serviette

Âge : 50 ans et plus

Intensité : ★ Légère — Pratique douce

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. Il améliore la mobilité tout en apaisant le corps et l'esprit, idéal pour réduire le stress et relâcher les tensions dans une ambiance calme et bienveillante.



Conditionnement physique aînés — Jean

Durée : 60 min

Dates et heures : Du 16 septembre au 2 décembre, tous les mercredis de 10 h à 11 h

Requis : Souliers de sport, bouteille d'eau et serviette

Âge : 50 ans et plus

Intensité : ★ ★ Modérée — Exercices adaptés.

Un cours dynamique et soutenu destiné aux aînés actifs souhaitant augmenter leur niveau d'intensité. Axé sur le cardio, l'endurance et la coordination, il propose des exercices plus rythmés et stimulants, tout en demeurant sécuritaires et adaptés pour favoriser le dépassement de soi et le maintien d'un mode de vie actif.



Tabata Express — Marisol

Durée : 45 min

Dates et heures : Du 16 septembre au 2 décembre, tous les mercredis de 12 h à 12 h 45

Requis : Souliers de sport, bouteille d'eau et serviette

Âge : 16 ans et plus

Intensité : ★ ★ ★ Élevée — Entraînement par intervalles de haute intensité.

Le Tabata Express est une forme de HIIT très structurée composée de 20 secondes d'effort maximal suivies de 10 secondes de repos, répétées sur 8 cycles. Il combine cardio et musculation pour un entraînement rapide, explosif et intense.

Descriptions détaillées des cours – Programmation automne 2026



Course à pied

Durée : 60 min

Dates et heures : Du 16 septembre au 2 décembre, tous les mercredis de 12 h à 13 h

Requis : Souliers de course, bouteille d'eau et serviette

Âge : 16 ans et plus

Intensité : ★★ Modérée — Coaching accompagné et adapté à tous les niveaux.

Cours encadré par des entraîneurs certifiés sur notre piste intérieure de 400 m, idéal pour débiter, se perfectionner et progresser en course à pied, avec un encadrement adapté à tous les niveaux et des conseils personnalisés.



Conditionnement musculaire aînés — Marisol

Durée : 60 minutes

Dates et heures : Du 16 septembre au 2 décembre, tous les mercredis, de 13 h à 14 h

Requis : Souliers de sport, bouteille d'eau et serviette

Âge : 50 ans et plus

Intensité : ★★ Modérée — Exercices adaptés.

Un cours axé sur le maintien et le développement de la force musculaire chez les aînés, à travers des exercices simples, sécuritaires et progressifs sollicitant l'ensemble du corps. Il améliore la posture, la stabilité et l'équilibre, tout en favorisant l'autonomie, la prévention des blessures et la force au quotidien dans une ambiance motivante.



Yoga prénatal — Sandra

Durée : 60 minutes

Dates et heures : Du 16 septembre au 2 décembre, tous les mercredis, de 13 h 30 à 14 h 30

Requis : Tapis de yoga, bouteille d'eau et serviette

Âge : 16 ans et plus

Intensité : ★ Légère — Pratique douce

Cours de yoga doux pour femmes enceintes, axé sur la respiration, la mobilité et la détente, afin de favoriser le bien-être et soulager les tensions. Encadré par une enseignante formée, il aide à maintenir une bonne condition physique dans une ambiance calme et sécuritaire.

Descriptions détaillées des cours – Programmation automne 2026



Cardio-vélo Rythmé — Anne-Sophie

Durée : 45 minutes

Dates et heures : Du 16 septembre au 2 décembre, tous les mercredis, de 17 h 45 à 18 h 30

Requis : Souliers de sport ou souliers à clip SPD, bouteille d'eau et serviette

Âge : 16 ans et plus

Intensité : ★ ★ Modérée — Entraînement cardiovasculaire axé sur le rythme et l'endurance.

Un cours énergisant où les mouvements suivent le rythme de la musique pour une expérience immersive et motivante. Alliant cardio, coordination et plaisir, il te fait bouger autrement tout en te dépassant dans une ambiance dynamique.



Zumba Strong — Rina

Durée : 60 minutes

Dates et heures : Du 16 septembre au 2 décembre, tous les mercredis, de 18 h à 19 h

Requis : Souliers de sport, bouteille d'eau et serviette

Âge : 16 ans et plus

Intensité : ★ ★ ★ Élevée — Entraînement cardiovasculaire combinant musique et renforcement musculaire

Cours de danse fitness à haute intensité sans poids, basé sur des mouvements explosifs synchronisés à la musique. Il développe le cardio, la puissance et l'endurance dans un format dynamique et intense.



HIIT — Marisol

Durée : 60 minutes

Dates et heures : Du 16 septembre au 2 décembre, tous les mercredis, de 18 h 30 à 19 h 30

Requis : Souliers de sport, bouteille d'eau et serviette

Âge : 16 ans et plus

Intensité : ★ ★ ★ Élevée — Entraînement par intervalles de haute intensité.

Le HIIT est une méthode d'entraînement qui alterne de courtes périodes d'efforts très intenses avec des phases de récupération active. À la fois cardiovasculaire et musculaire, il permet d'améliorer rapidement la condition physique.

Descriptions détaillées des cours – Programmation automne 2026



Qi-Gong — Isabelle

Durée : 60 minutes

Dates et heures : Du 16 septembre au 2 décembre, tous les mercredis, de 19 h à 20 h

Requis : Tapis de yoga, serviette et bouteille d'eau

Âge : 16 ans et plus

Intensité : ★ Légère — Pratique douce.

Un cours doux inspiré de la tradition chinoise, alliant mouvements lents, respiration et concentration pour favoriser détente, équilibre et souplesse. Accessible à tous, il aide à réduire le stress et à améliorer la mobilité dans une ambiance calme et apaisante.



Danse africaine — Nadège

Durée : 60 minutes

Dates et heures : Du 16 septembre au 2 décembre, tous les mercredis, de 19 h 30 à 20 h 30

Requis : Souliers de sport, bouteille d'eau et serviette

Âge : 16 ans et plus

Intensité : ★ ★ Modérée — Danse énergique et rythmée

Cours de danse énergique inspiré des rythmes africains, combinant mouvements dynamiques, coordination et expression corporelle. Il améliore le cardio, le tonus musculaire et la coordination dans une ambiance festive et motivante.

Descriptions détaillées des cours – Programmation automne 2026

JEUDI :



Conditionnement musculaire aînés — Marisol

Durée : 60 minutes

Dates et heures : Du 17 septembre au 3 décembre, tous les jeudis, de 13 h à 14 h

Requis : Souliers de sport, bouteille d'eau et serviette

Âge : 50 ans et plus

Intensité : ★ ★ Modérée — Exercices adaptés.

Un cours axé sur le maintien et le développement de la force musculaire chez les aînés, à travers des exercices simples, sécuritaires et progressifs sollicitant l'ensemble du corps. Il améliore la posture, la stabilité et l'équilibre, tout en favorisant l'autonomie, la prévention des blessures et la force au quotidien dans une ambiance motivante.



Yoga sur chaise — Sandra

Durée : 60 minutes

Dates et heures : Du 17 septembre au 3 décembre, tous les jeudis, de 13 h 30 à 14 h 30

Requis : Tapis de yoga, bouteille d'eau et serviette

Âge : 16 ans et plus

Intensité : ★ Légère — Pratique douce

Cours de yoga sur chaise doux et accessible, axé sur la respiration, la mobilité et les étirements en position assise ou avec support. Idéal pour améliorer la souplesse, l'équilibre et la détente en toute sécurité, peu importe le niveau de forme physique.



Cardio-vélo Rythmé — Meghan

Durée : 45 minutes

Dates et heures : Du 17 septembre au 3 décembre, tous les jeudis, de 17 h 45 à 18 h 30

Requis : Souliers de sport ou souliers à clip SPD, bouteille d'eau et serviette

Âge : 16 ans et plus

Intensité : ★ ★ Modérée — Entraînement cardiovasculaire axé sur le rythme et l'endurance.

Un cours énergisant où les mouvements suivent le rythme de la musique pour une expérience immersive et motivante. Alliant cardio, coordination et plaisir, il te fait bouger autrement tout en te dépassant dans une ambiance dynamique.

Descriptions détaillées des cours – Programmation automne 2026



Zumba — Ana

Durée : 60 minutes

Dates et heures : Du 17 septembre au 3 décembre, tous les jeudis, de 18 h à 19 h

Requis : Souliers de sport, bouteille d'eau et serviette

Âge : 16 ans et plus

Intensité : ★ ★ ★ Élevée — Entraînement cardiovasculaire dynamique.

Un cours dynamique qui combine des mouvements de danse inspirés de différents styles musicaux avec des exercices cardiovasculaires. Sur des rythmes entraînants, vous améliorerez votre endurance, votre coordination et votre condition physique tout en ayant du plaisir à bouger.



Tonification abdos-fessiers — Marisol

Durée : 60 minutes

Dates et heures : Du 17 septembre au 3 décembre, tous les jeudis, de 18 h 30 à 19 h 30

Requis : Souliers de sport, bouteille d'eau et serviette

Âge : 16 ans et plus

Intensité : ★ ★ Modérée — Entraînement ciblé

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



Cardio-vélo Perfo — Arianne

Durée : 45 minutes

Dates et heures : Du 17 septembre au 3 décembre, tous les jeudis, de 19 h à 19 h 45

Requis : Souliers de sport ou souliers à clip SPD, bouteille d'eau et serviette

Âge : 16 ans et plus

Intensité : ★ ★ ★ Élevée — Entraînement cardiovasculaire axé sur la puissance et l'endurance.

Un cours intensif conçu pour repousser tes limites, combinant intervalles, montées et sprints pour développer puissance, endurance et performance cardiovasculaire rapidement.

Descriptions détaillées des cours – Programmation automne 2026



Danse cardio-baladi — Josée-Anne

Durée : 60 minutes

Dates et heures : Du 17 septembre au 3 décembre, tous les jeudis, de 19 h à 20 h

Requis : Souliers de sport, bouteille d'eau et serviette

Âge : 16 ans et plus

Intensité : ★ ★ Modérée — Danse énergique et rythmée

Le Cardio Baladi combine les mouvements de danse orientale avec des exercices cardiovasculaires pour un entraînement rythmé, énergique et amusant. Améliorez votre endurance, votre coordination et votre tonus tout en bougeant sur des musiques entraînantes. Un cours accessible à tous les niveaux!



Boxe intermédiaire — Terry

Durée : 60 minutes

Dates et heures : Du 17 septembre au 3 décembre, tous les jeudis, de 19 h 30 à 20 h 30

Requis : Souliers de sport, bouteille d'eau et serviette

Âge : 16 ans et plus

Intensité : ★ ★ ★ Élevée — Entraînement des techniques de boxe.

Conçu pour les participants de niveau intermédiaire à avancer, ce cours combine des techniques de boxe avec un entraînement par intervalles à haute intensité (HIIT). Vous perfectionnerez votre vitesse, votre puissance, votre précision et votre endurance. Animé par un boxeur professionnel, ce cours est idéal pour ceux qui souhaitent repousser leurs limites et élever leur niveau de performance.

Descriptions détaillées des cours – Programmation automne 2026

VENDREDI :



Conditionnement physique aînés — Jean

Durée : 60 minutes

Dates et heures : Du 18 septembre au 4 décembre, tous les vendredis de 10 h à 11 h

Requis : Souliers de sport, bouteille d'eau et serviette

Âge : 50 ans et plus

Intensité : ★ ★ Modérée — Exercices adaptés.

Un cours dynamique et soutenu destiné aux aînés actifs souhaitant augmenter leur niveau d'intensité. Axé sur le cardio, l'endurance et la coordination, il propose des exercices plus rythmés et stimulants, tout en demeurant sécuritaires et adaptés pour favoriser le dépassement de soi et le maintien d'un mode de vie actif.



Étirements et mobilités — Rina

Durée : 60 minutes

Dates et heures : Du 18 septembre au 4 décembre, tous les vendredis, de 11 h à 12 h

Requis : Souliers de sport, bouteille d'eau et serviette

Âge : 16 ans et plus

Intensité : ★ Légère — Pratique douce

Un cours axé sur la souplesse, la mobilité et la détente. À travers une série d'étirements doux et d'exercices de mobilité, vous améliorerez progressivement votre amplitude de mouvement, relâcherez les tensions musculaires et favoriserez une meilleure aisance dans vos mouvements.



Course à pied

Durée : 60 min

Dates et heures : Du 18 septembre au 4 décembre, tous les vendredis de 11h à 12 h

Requis : Souliers de course, bouteille d'eau et serviette

Âge : 16 ans et plus

Intensité : ★ ★ Modérée — Coaching accompagné et adapté à tous les niveaux

Cours encadré par des entraîneurs certifiés sur notre piste intérieure de 400 m, idéal pour débiter, se perfectionner et progresser en course à pied, avec un encadrement adapté à tous les niveaux et des conseils personnalisés.

Descriptions détaillées des cours – Programmation automne 2026



Cardio-vélo Rythmé — Nina

Durée : 45 minutes

Dates et heures : Du 18 septembre au 4 décembre, tous les vendredis de 12 h à 12 h 45

Requis : Souliers de sport ou souliers à clip SPD, bouteille d'eau et serviette

Âge : 16 ans et plus

Intensité : ★ ★ Modérée — Entraînement cardiovasculaire axé sur le rythme et l'endurance.

Un cours énergisant où les mouvements suivent le rythme de la musique pour une expérience immersive et motivante. Alliant cardio, coordination et plaisir, il te fait bouger autrement tout en te dépassant dans une ambiance dynamique.



Tabata Express — Marisol

Durée : 45 minutes

Dates et heures : Du 18 septembre au 4 décembre, tous les vendredis de 12 h à 12 h 45

Requis : Souliers de sport, bouteille d'eau et serviette

Âge : 16 ans et plus

Intensité : ★ ★ ★ Élevée — Entraînement par intervalles de haute intensité.

Le Tabata Express est une forme de HIIT très structurée composée de 20 secondes d'effort maximal suivies de 10 secondes de repos, répétées sur 8 cycles. Plus court et plus cadré que le HIIT, il combine cardio et musculation pour un entraînement rapide, explosif et intense.

Descriptions détaillées des cours – Programmation automne 2026

SAMEDI :



Cardio-vélo Perfo — Arianne

Durée : 45 minutes

Dates et heures : Du 19 septembre au 5 décembre, tous les samedis de 8 h 15 à 9 h

Requis : Souliers de sport ou souliers à clip SPD, bouteille d'eau et serviette

Âge : 16 ans et plus

Intensité : ★★ Modérée — Entraînement cardiovasculaire axé sur la puissance.

Un cours intensif conçu pour repousser tes limites, combinant intervalles, montées et sprints pour développer puissance, endurance et performance cardiovasculaire rapidement.



Cardio-vélo Rythmé — Arianne

Durée : 45 minutes

Dates et heures : Du 19 septembre au 5 décembre, tous les samedis de 9 h 30 à 10 h 30

Requis : Souliers de sport ou souliers à clip SPD, bouteille d'eau et serviette

Âge : 16 ans et plus

Intensité : ★★ Modérée — Entraînement cardiovasculaire axé sur le rythme.

Un cours énergisant où les mouvements suivent le rythme de la musique pour une expérience immersive et motivante. Alliant cardio, coordination et plaisir, il te fait bouger autrement tout en te dépassant dans une ambiance dynamique.



Tonification du corps complet — Tony

Durée : 60 minutes

Dates et heures : Du 19 septembre au 5 décembre, tous les samedis de 10 h 30 à 11 h 30

Requis : Souliers de sport, bouteille d'eau et serviette

Âge : 16 ans et plus

Intensité : ★★ Modérée — Entraînement ciblé

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.

Descriptions détaillées des cours – Programmation automne 2026

DIMANCHE :



Cardio-vélo Tous niveaux — Arianne

Durée : 45 minutes

Dates et heures : Du 20 septembre au 6 décembre, tous les dimanches de 9 h à 9h45

Requis : Souliers de sport, bouteille d'eau et serviette

Âge : 16 ans et plus

Intensité : ★ ★ Modérée — Entraînement cardiovasculaire adapté à tous les niveaux.

Un cours progressif et accessible à tous pour s'initier au cardio-vélo, apprendre les bases, le positionnement et les intensités dans une ambiance encourageante. Idéal pour reprendre l'entraînement ou découvrir l'activité à ton rythme.



Coaching de course à pied

Durée : 60 minutes

Dates et heures : Du 20 septembre au 6 décembre, tous les dimanches de 12 h à 13 h

Requis : Souliers de course, bouteille d'eau et serviette

Âge : 16 ans et plus

Intensité : ★ ★ Modérée —coaching accompagné et adapté à tous les niveaux.

Cours encadré par des entraîneurs certifiés sur notre piste intérieure de 400 m, idéal pour débiter, se perfectionner et progresser en course à pied. Structuré et motivant, il permet d'améliorer la technique, le rythme et les capacités cardiovasculaires grâce à des intervalles progressifs, avec un encadrement adapté à tous les niveaux et des conseils personnalisés.

AM	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
8:15-9:15		QI-GONG ISABELLE				CARDIO-VÉLO PERFO ARIANNE	
9:00-10:00			YOGA AÎNÉS SANDRA				CARDIO-VÉLO TOUS NIVEAUX ARIANNE
9:30-10:30	QI-GONG ISABELLE					CARDIO-VÉLO RYTHMÉ ARIANNE	
10:00-11:00	COND. PHYS. AINÉS JEAN	COND. PHYS. AINÉS PATRICE	COND. PHYS. AINÉS JEAN		COND. PHYS. AINÉS JEAN		COURSE À PIED
10:30-11:30		BOUGER AVEC BÉBÉ ANNIE-CLAUDE				TOINIF. CORPS COMPLET TONY	
12:00-13:00	QI-GONG ISABELLE						
12:00-12:45	CARDIO-VÉLO RYTHMÉ NINA	CARDIO-VÉLO PERFO PATRICE	TABATA EXPRESS MARISOL		CARDIO- VÉLO RYTHMÉ NINA		
12:00-12:45					TABATA EXPRESS MARISOL		
12:00-13:00		COURSE À PIED	COURSE À PIED				

PM	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
13:00-14:00			COND. MUSC. AÎNÉS MARISOL	COND. MUSC. AÎNÉS MARISOL	
13:30-14:30	YOGA POSTNATAL SANDRA	YOGA CHAISE SANDRA	YOGA PRÉNATAL SANDRA	YOGA CHAISE SANDRA	
17:45-18:30	CARDIO-VÉLO PERFO NINA	CARDIO-VÉLO TOUS NIVEAUX NINA	CARDIO-VÉLO RYTHMÉ ANNE-SOPHIE	CARDIO-VÉLO RYTHMÉ MEGHAN	
18:00-19:00	BOXE DÉBUTANTE TERRY				
18:00-19:00	COURSE À PIED		ZUMBA STRONG RINA	ZUMBA ANA	
18:30-19:30		PILATES JOANNIE	HIIT MARISOL	TONIF. ABDOS-FESSIERS MARISOL	
19:00-20:00	POWER YOGA SANDRA	YOGA FLOW SANDRA	QI-GONG ISABELLE	DANSE CARDIO-BALADI JOSÉANNE	
19:00-19:45	CARDIO-VÉLO TOUS NIVEAUX NINA	CARDIO-VÉLO RYTHMÉ NINA		CARDIO-VÉLO PERFO ARIANNE	
19:15-20:15	ZUMBA STEP RINA	ZUMBA TONING RINA			
19:30-20:30			DANSE AFRICAINE NADÈGE	BOXE INTERMÉDIAIRE TERRY	