



Horaire du CENTRE



Jours et heures d'ouverture

Lundi, mercredi	5 h 30 à 20 h 30
Mardi, jeudi	5 h 30 à 21 h 30
Vendredi	5 h 30 à 19 h 00
Samedi	8 h 00 à 14 h 00
Dimanche	9 h 00 à 12 h 00

Horaire du 13 septembre au 23 décembre 2015

Heure	Lun	Mar	Mer	Jeu	Ven	Sam	Dim
6 h 00	♥		♥		♥		
6 h 15		M		M			
6 h 45	■		■		■		
7 h 30	■	■	■	■	■		
8 h 05	VT		VT		VT		
9 h 00	■ ♥	■ M	■ ♥	■ M	■ ♥	■	
9 h 30	T		F		S		■
10 h 00		PF		PF		■	
10 h 30	■ ♥	L	■ ♥	L	■ ♥		■
11 h 00	T	CC	F	CC	S	♥	
12 h 00	■ T+	♥	■ T+	♥	■ ♥	■	
14 h 30		Z		Z			
15 h 30	PF ■	PF	PF ■	PF			
15 h 45					■		
16 h 00		■		■			
16 h 30	■ CF	♥	■ CF	♥			
16 h 45					■		
17 h 00		■ PF		■ PF			
17 h 30	♥ ■ (🔊)	♥	♥ ■ (🔊)	V			
18 h 00		T		T			
19 h 00	■	Z EA	■	Z EA			
19 h 30	CC		VT				

Légende des cours

■ Cours régulier sur piste	CC Cardio Combo	S Ex. Ballon suisse
L Cours léger sur piste	T Tonus	F Flexibilité
♥ Cardiovélo	T+ Tonus Plus	(🔊) Danse et rythme
♥ Combo	V Vélo	PF Posture flexibilité
EA Entraînement athlétique	VT Vélo Tonus	CF Cardio Fit
M Méli-Mélo	Z Zumba	

Légende :

IF : Intensité faible

IM : Intensité modérée

IE : Intensité élevée

S1 : Salle 1

PA : Palestre

Aquaarthrite (IF)

Séance d'entraînement destinée, entre autres, aux gens souffrant de problèmes arthritiques. Ce cours est composé de mouvements adaptés permettant d'améliorer les qualités musculaires, l'équilibre et la coordination. **45 minutes.**

Aquaforme (IF/IM/IE)

Séance d'entraînement sans impact en eau peu profonde où la résistance de l'eau est mise à contribution afin d'améliorer votre capacité cardiovasculaire et musculaire. Afin de correspondre aux capacités des participants, trois niveaux d'intensité sont proposés (léger, régulier et avancé). **45 minutes.**

Aquajogging (IM)

Séance d'entraînement en eau profonde, avec ceinture de flottaison, où des mouvements dynamiques sont exécutés sur une musique excitante. **45 minutes.**

Aquavélo (IM)

Entraînement d'intensité modérée, en eau peu profonde, visant à améliorer votre capacité cardiovasculaire et votre vitesse par l'entremise de différents parcours simulés sur vélo stationnaire (montée, descente, sprint). **45 minutes.**

Combo (IM/IE)

Séance d'entraînement cardiovasculaire et musculaire énergique et divertissante. **30 minutes. (PA)**

Cardio Combo (IM)

Pour ceux et celles qui aiment se dépasser, voici un entraînement original. Séance qui combine endurance cardiovasculaire et musculaire à des intensités variées. Différents plateaux seront utilisés. **45 minutes. (PA)**

Cardio Fit (IM/IE) • *Nouveauté à découvrir*

Pour celles qui désirent un entraînement animé et varié « assez fort pour lui mais conçu pour elle ». **45 minutes. (PA)**

Cardiovélo (IM/IE)

Entraînement de haute intensité visant à améliorer votre capacité cardiovasculaire et votre vitesse par l'entremise de différents parcours simulés sur un vélo stationnaire (montée, descente, sprint). **45 minutes. (PA)**

Cours sur piste en gymnase (IF/IM/IE)

Cours de conditionnement physique axé sur la marche et/ou la course. Ce cours se termine par une séance d'exercices combinant musculation et étirements. Afin de correspondre aux capacités des participants, deux niveaux d'intensité sont proposés (léger et régulier). **45 minutes.**

Danse et rythme (IM)

Classe de danse aux pas variés : salsa, aérobic, cha cha... au rythme de musique du monde. Plaisir et laisser-aller sont de rigueur. **45 minutes. (S1)**

Entraînement athlétique (IM/IE)

Combinaison d'entraînement cardiovasculaire et musculaire, s'inspirant des différentes disciplines de l'athlétisme. Cours à intensité élevée destiné à une clientèle en forme et sans blessure. **45 minutes. (PA)**

Exercices sur ballon suisse (IF/IM)

Axé sur le renforcement musculaire et l'équilibre. Tonifie aussi bien les muscles fonctionnels que posturaux. Spécialement conçu pour améliorer l'équilibre et la stabilité. **30 minutes. (PA)**

Flexibilité (IF)

Séance d'étirements spécifiques à chaque muscle, accompagnée d'une musique douce. Sensation de bien-être assurée. **30 minutes. (PA)**

Méli-Mélo (IM)

Cours visant un entraînement cardiovasculaire et musculaire non routinier, complet et pétulant. **45 minutes. (PA)**

Posture et flexibilité (IF)

Activité visant l'amélioration de la posture, de l'équilibre et de l'amplitude articulaire à l'aide d'étirements doux. Ce cours est conçu pour vous permettre de gagner mobilité et flexibilité de manière sécuritaire. **45 minutes. (PA)** (mardi et jeudi 17 h, **S1**).

Tonus (IM)

Session d'entraînement musculaire complète impliquant une grande variété d'exercices avec ou sans matériel. **30 minutes. (PA)**

Tonus Plus (IM/IE)

Les exercices sont faits de façon plus intensive. **45 minutes. (PA)**

Vélo (IM)

Cours d'entraînement cardiovasculaire sur vélo. **30 minutes. (PA)**

Vélo-Tonus (IM)

Entraînement d'intensité modérée visant à améliorer votre capacité cardiovasculaire. Une partie de la séance est consacrée à des exercices de musculation. **45 minutes. (PA)**

Zumba (IM)

Cours de danse-fitness sur des rythmes latins et internationaux. Efficace et facile à suivre, ce cours vous apporte des bénéfices cardiovasculaires dans une ambiance de fête unique en son genre. Laissez-vous guider par des rythmes exotiques comme le merengue. **45 minutes.** (mardi et jeudi 14 h 30, **gymnase** / mardi et jeudi 19 h, **S1**).



Centre de médecine préventive et d'activité physique
de l'Institut de Cardiologie de Montréal

5055, rue St-Zotique Est Montréal
(angle 40^e Av.) Tél.: 514 374-1480
www.centrepic.org



INSTITUT DE
CARDIOLOGIE
DE MONTRÉAL

Heures d'ouverture

Jours	Lundi, mercredi, vendredi	6 h 00 à 13 h 00
	Mardi, jeudi	8 h 15 à 15 h 00
	Samedi	9 h 00 à 13 h 00
	Dimanche	9 h 00 à 12 h 00

Soirs	Lundi au jeudi	16 h 30 à 19 h 30
	Vendredi	16 h 00 à 19 h 00

Heure	Lun	Mar	Mer	Jeu	Ven	Sam	Dim
6 h 00							
6 h 45			AV*				
7 h 30							
8 h 00							
8 h 30							
9 h 00							
9 h 30							
10 h 00		L		L			
10 h 30							
11 h 00		A		A			AV*
11 h 30						AV*	
12 h 00		AV*		AV*			
12 h 30							
13 h 00		A		A			
14 h 00							
16 h 00							
16 h 30							
17 h 00		AV*		AV*			
17 h 30							
18 h 00							
18 h 15							
18 h 30							
18 h 45							

Légende des cours

Tous les cours sont d'une durée de 45 minutes.

Cours aquaforme léger

Aquajogging

Bain libre

Cours aquaforme régulier

Aquaarthrite

AV Aquavélo

Cours aquaforme avancé

* Les cartes de réservation pour les 32 vélos sont disponibles à l'accueil.
Pour la pratique de l'activité, nous suggérons un maillot de bain ou des shorts d'entraînement. Les souliers aquatiques sont obligatoires.