



HORAIRE DE LA PISCINE

JOURS ET HEURES D'OUVERTURE DE LA PISCINE

Jours

Lundi, mercredi : 6 h 15 à 12 h 45

Mardi, jeudi : 6 h 30 à 14 h 45

Vendredi : 6 h 15 à 11 h 45

Samedi et dimanche : 8 h 30 à 13 h 30

Soirs

Lundi au jeudi : 16 h 45 à 20 h 30

Vendredi : 16 h 45 à 19 h 30



HORAIRE DES COURS

JOURS ET HEURES D'OUVERTURE DU CENTRE

Lundi au jeudi : 6 h à 20 h 30

Vendredi : 6 h à 19 h 30

Samedi et dimanche : 8 h à 13 h 30

L'heure indiquée correspond à la fin
des activités sur les plateaux.
La fermeture du Centre s'effectue
30 minutes plus tard.

Heure	L	M	M	J	V	S	D
6 h 15	BL		BL		BL		
6 h 30		BL		BL			
7 h 00	AQF		AQV		AQJ		
7 h 15		BL		BL			
8 h 30						BL	BL
9 h 00	AQF	AQF	AQF	AQF	AQF		
9 h 30						AQF	AQF
10 h 00	AQF	AQFL	AQF	AQFL	AQF		
10 h 30						AQF	AQF
11 h 00					AQF		
11 h 30						AQV	AQV
12 h 00	BL	AQV	BL	AQV			
12 h 30						BL	BL
13 h 00		AQFL		AQFL			
14 h 00		AQF		AQF			
16 h 45	BL		BL		BL		
17 h 00		AQV		AQV			
17 h 30	AQF		AQF		MP		
18 h 30	AQJ	MP	AQJ	MP	BL		
19 h 30	BL	BL	BL	BL			

LÉGENDE DES COURS

AQF Aquaforme
AQFL Aquaforme Léger

AQJ AquaJogging
AQV Aquavélo

BL Bain libre
MP Marco Polo

Pour la pratique des activités en piscine,
le port du casque de bain est obligatoire.

SUJET À CHANGEMENT SANS PRÉAVIS

* Toute modification à l'horaire sera effectuée sur le site web qui demeure la référence

Heure	L	M	M	J	V	S	D
6 h 15	CV		CV		CV		
6 h 30		CT		CT			
7 h 00	CRP		CRP		CRP		
7 h 30		CRP		CRP			
8 h 00	VT		VT		VT		
8 h 30	ESC		ESC		CT		
9 h 00	CRP-EPI	CRP-CT	CRP-EPI	CRP-CT	CRP-EPI	CRP	CRP
9 h 30	M		F		ÉC		
10 h 00		PF		PF		CT	
10 h 30	CRP-EPI	PF	CRP-EPI	PF	CRP-EPI		
11 h 00	M	CT	F	CT	ÉC	CV	CT
12 h 00	CRP-EA	CV	CRP-EA	CV	CRP-CV	PF	PF
13 h 00					PF		
14 h 30		PF		PF			
15 h 30	CRP-PF		CRP-PF				
16 h 00					CRP		
16 h 30	CT	CRP-CV	CT	CRP-CV			
17 h 00		PF		PF			
17 h 30	CV	CC	CV	CC			
18 h 00		EPI		EPI			
18 h 30		M		M			
19 h 00	CRP		CRP				
19 h 30	EA	EF	EA	EF			

LÉGENDE DES COURS

CC Club de course
CRP Cours sur Piste
CT Cardio Tonus
CV Cardio Vélo

EA Entraînement athlétique
ÉC Équilibre et Coordination
EF Entraînement fonctionnel
EPI Entraînements par intervalles
ESC Entraînement sur chaise

F Flexibilité
M Musculation
PF Posture Flexibilité
VT Vélo-Tonus

SUJET À CHANGEMENT SANS PRÉAVIS

* Toute modification à l'horaire sera effectuée sur le site web qui demeure la référence

DESCRIPTIFS DES COURS

TOUS LES COURS SONT SUR RÉSERVATION OBLIGATOIRE À MOINS D'INDICATION CONTRAIRE.

Salle de musculation (LIBRE)

Réservation FACULTATIVE Les heures d'ouverture de la salle de musculation sont les mêmes que celles du Centre. La salle de musculation inclut de nombreux appareils cardio-vasculaires et de musculation permettant un entraînement individuel complet. La surveillance de la salle est assurée par des kinésithérapeutes compétents qui s'occupent également de la planification des programmes d'entraînement.

Volleyball

Réservation FACULTATIVE Salle : Gymnase // Activité libre sans animation permettant de jouer au volleyball avec les autres membres de façon amicale. Tous les niveaux sont les bienvenus.

Badminton

Réservation FACULTATIVE Salle : Grand gymnase // Activité libre sans animation permettant de jouer au badminton avec les autres membres de façon amicale. Tous les niveaux sont les bienvenus. *Lunettes protectrices fortement recommandées.

Veillez noter que les activités libres peuvent être pratiquées en tout temps pendant les heures d'ouverture lorsque les plateaux sont libres. Certaines plages sont réservées afin de garantir la priorité aux joueurs de volleyball et de badminton dans le grand gymnase.

GYMNASSE, PALESTRE, SALLE 1 ET SALLE CARDIO VÉLO

CRP Cours sur Piste : 45 minutes

Réservation FACULTATIVE Salle : Gymnase // Séance d'entraînement d'intensité faible à élevée axée sur la marche et/ou la course à pied visant l'amélioration de votre capacité cardio-pulmonaire. Ce cours est combiné à du renforcement musculaire et à des étirements.

CT Cardio Tonus : 45 minutes

Salle : Palestre ou *SÉANCE EN VIRTUEL* (vendredi 8h30 seulement) // Séance d'entraînement d'intensité modérée à élevée qui combine de l'entraînement cardiovasculaire avec des exercices de musculation. Peut inclure des exercices avec matériel de type élastique, ballon et haltère ainsi que des exercices au sol. *RÉSERVATION OBLIGATOIRE*

EPI Entraînements par intervalles : 30 minutes

Salle : Palestre // Séance d'entraînement d'intensité modérée à élevée visant l'amélioration de l'endurance cardiovasculaire et musculaire en utilisant diverses durées d'intervalles incluant des exercices de haute intensité combinés avec des périodes de récupération passive ou active. Les méthodes peuvent varier, notamment : aérobie, step et circuits. *RÉSERVATION OBLIGATOIRE*

ESC Entraînement sur chaise : 45 minutes (VIRTUEL)

SÉANCE EN VIRTUEL Séance d'entraînement d'intensité faible destinée à une clientèle ayant de la difficulté au niveau de l'équilibre et de l'endurance debout. Ce cours est composé de mouvements adaptés sur chaise intégrant une période aérobie d'intensité faible, ainsi que des exercices de musculation, d'équilibre et de flexibilité. *RÉSERVATION OBLIGATOIRE*

M Musculation : 30 minutes

Salle : Palestre // Séance d'entraînement d'intensité modérée visant le renforcement musculaire et qui permet d'améliorer les qualités musculaires de force et d'endurance, l'équilibre et la coordination. Certains exercices peuvent être effectués au sol. Peut inclure des exercices pratiqués avec du matériel comme des haltères, élastiques, des ballons et autres. *RÉSERVATION OBLIGATOIRE*

F Flexibilité : 30 minutes

Salle : Palestre // Séance d'entraînement d'intensité faible qui combine différents exercices d'étirements. *RÉSERVATION OBLIGATOIRE*

EC Équilibre et Coordination : 30 minutes

Salle : Palestre // Séance d'entraînement d'intensité faible à modérée qui combine différents exercices dans le but d'améliorer la coordination et les habiletés motrices de base. *RÉSERVATION OBLIGATOIRE*

EA Entraînement athlétique : 45 minutes

Salle : Palestre // Séance d'entraînement d'intensité élevée visant l'amélioration de la capacité cardiovasculaire et musculaire en utilisant diverses durées s'inspirant des différentes disciplines sportives. Ce cours est destiné à une clientèle en forme et sans blessure. *RÉSERVATION OBLIGATOIRE*

EF Entraînement fonctionnel : 45 minutes

Salle : Palestre // Séance d'entraînement d'intensité élevée visant l'amélioration de l'endurance cardiovasculaire et musculaire en utilisant de façon simultanée plusieurs muscles et articulations dans le but d'améliorer l'endurance, la force, la coordination, l'équilibre, l'agilité et la posture. La dépense énergétique dans ce type de cours est grande, puisque plusieurs muscles sont sollicités à chaque fois. Ce cours est destiné à une clientèle en forme et sans blessure. *RÉSERVATION OBLIGATOIRE*

CV Cardio Vélo : 50 minutes

Salle : Cardio Vélo // Séance d'entraînement de haute intensité pratiquée sur un vélo stationnaire visant à améliorer votre capacité cardiovasculaire et votre vélocité par l'entremise de différents parcours simulés (montée, descente, sprint). *RÉSERVATION OBLIGATOIRE*

PF Posture Flexibilité : 45 minutes

Salle : Palestre ou SALLE 1 ou *SÉANCE EN VIRTUEL* (Mardi-Jeudi 17h seulement) // Séance d'entraînement d'intensité faible visant l'amélioration de la posture, de l'équilibre et de l'amplitude articulaire à l'aide d'étirements doux et d'exercices de mobilité. Ce cours est conçu pour vous permettre de gagner mobilité et flexibilité de manière sécuritaire. *RÉSERVATION OBLIGATOIRE*

CC Club de course : 60 minutes

Cours extérieur : Parc Joseph-Paré Groupe d'entraînement hebdomadaire d'intensité modérée à élevée destiné autant pour ceux qui veulent s'initier à la course que les coureurs plus aguerris. Entraînement cardiovasculaire spécifique à la course à pied combiné à du renforcement musculaire. Dès que la température le permettra, les entraînements auront lieu à l'extérieur. *RÉSERVATION OBLIGATOIRE*

VT Vélo-Tonus : 45 minutes

Salle : Cardio Vélo // Séance d'entraînement d'intensité modérée à élevée qui combine différents parcours simulés sur un vélo stationnaire (montée, descente, sprint) avec des exercices de musculation visant à la fois l'amélioration de votre capacité cardio-pulmonaire et les qualités musculaires de force et d'endurance. *RÉSERVATION OBLIGATOIRE*

PISCINE

BL Bain libre

Les plages de bain libre vous permettent de pratiquer la natation avec différents corridors de vitesse. Un entraînement structuré pourrait vous être proposé par nos sauveteurs sur demande. *RÉSERVATION OBLIGATOIRE*

AQF Aquaforme : 45 minutes

Séance d'entraînement sans impact pratiquée 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). Peut inclure des exercices avec du matériel comme des haltères-mousse, des nouilles aquatiques et des bâtons. *RÉSERVATION OBLIGATOIRE*

AQV Aquavélo : 45 minutes

Séance d'entraînement d'intensité modérée pratiquée en eau peu profonde sur un vélo stationnaire aquatique, visant à améliorer votre capacité cardiovasculaire et votre vélocité par l'entremise des principes de base du Cardio-vélo. *Souliers aquatiques fortement recommandés. *RÉSERVATION OBLIGATOIRE*

AQFL Aquaforme LÉGER : 45 minutes

Séance d'entraînement d'intensité faible pratiquée en eau peu profonde destinée, entre autres, aux gens souffrant de limitations physiques ou problèmes arthritiques. Ce cours est composé de mouvements adaptés permettant d'améliorer les qualités musculaires, l'équilibre et la coordination. *RÉSERVATION OBLIGATOIRE*

AQJ AquaJogging : 45 minutes

Séance d'entraînement d'intensité modérée à élevée pratiquée en eau profonde visant à améliorer la capacité cardiovasculaire et la technique de course à l'aide d'une ceinture de flottaison et d'une courroie élastique. Ce cours propose différents mouvements de course, d'aquaforme et de natation. *RÉSERVATION OBLIGATOIRE*

MP Marco Polo : 45 minutes

Séance d'entraînement d'intensité modérée à élevée regroupant divers exercices cardiovasculaires et musculaires dynamiques. Ce cours est varié et vous propose différents équipements aquatiques tels que tapis roulant, vélo, step, trampoline, etc. Des stations de type aquaforme ou aquajogging peuvent aussi compléter la séance. *Souliers aquatiques fortement recommandés. *RÉSERVATION OBLIGATOIRE*