

COURS ACCESSIBLES AUX MEMBRES*

Cours virtuels, extérieurs, en piscine ou en salle

SESSION AUTOMNE 2025 ADULTES ET SENIORS

LUNDI

- 9h : **Abdos-fessiers**, CSCR 2.02
- 10h : **Tai Chi**, CSCR 2.10
- 10h05 : **YogaFit®**, CSCR S2.10 (2^e sous-sol)
- 10h10 : **Zumba**, CSCR 2.02
- 11h10 : **Pilates**, CSCR S2.10 (2^e sous-sol)
- 13h15 : **Entraînement TRX avec bébé**, CSCR 2.02
- 18h10 : **Boot camp**, École primaire Christ-Roi
- 19h : **Cardio kickboxe**, CSCR 2.10
- 19h : **Abdos-fessiers**, École primaire Christ-Roi

MARDI

- 7h : **Cardio vélo régulier**, CSCR Espace cardiovélo
- 11h : **YogaFit®**, CSCR 2.10
- 11h10 : **Cardio Pilates et yoga avec bébé**, CSCR 2.02
- 12h15 : **Cardio Pilates et yoga express**, CSCR 2.02
- 19h : **Cardio circuit extérieur**, CSCR module d'entraînement
- 19h30 : **Insanity**, CSCR S2.10 (2^e sous-sol)
- 20h15 : **Entraînement HIIT**, CSCR 2.02
- 20h30 : **Abdos-fessiers**, CSCR S2.10 (2^e sous-sol)

MERCREDI

- 9h : **Abdos-fessiers**, CSCR 2.02
- 10h05 : **Aquajogging avec bébé**, Piscine Joseph-Charbonneau
- 11h : **Cardiovélo régulier**, CSCR Espace cardiovélo
- 12h : **Cardiovélo régulier**, CSCR Espace cardiovélo
- 12h15 : **Circuit Pilates express**, CSCR 2.02
- 13h15 : **Pilates**, CSCR 2.02
- 17h : **Essentrics virtuel**
- 17h45 : **Boot camp extérieur**, CSCR module d'entraînement
- 18h : **Bump fit prénatal**, Collège André-Grasset
- 20h : **Aquaforme prénatal**, Piscine Joseph-Charbonneau

POUR PARTICIPER À CES ACTIVITÉS

Pour tous ces cours (à la carte seulement), vous devez vous inscrire en remplissant le formulaire sur notre site internet en indiquant le nom de l'activité, le jour/date et l'heure. Inscrivez-vous au moins 48 heures à l'avance afin de recevoir toutes les informations concernant l'activité choisie. Si vous ne vous inscrivez pas via ce formulaire, vous ne serez pas sur les listes de présence des activités et l'accès aux cours vous sera refusé. En cas de météo incertaine, téléphonez au 514-872-7177 pour vérifier la tenue du cours.

À la session uniquement.

COURS ACCESSIBLES AUX MEMBRES*

Cours virtuels, extérieurs, en piscine ou en salle

SESSION AUTOMNE 2025 ADULTES ET SENIORS

JEUDI

- 7h : **Cardiovélo régulier**, CSCR Espace cardiovélo
- 8h : **Body design**, CSCR 2.02
- 9h : **Yoga Hatha**, CSCR S2.10 (2^e sous-sol)
- 9h : **Body design avec bébé**, CSCR 2.02
- 12h : **Entraînement HIIT**, CSCR S2.10 (2^e sous-sol)
- 12h15 : **Essentrics express**, CSCR 2.02
- 14h : **Tennis intermédiaire**, CSCR terrain de tennis extérieur
- 17h30 : **Yoga prénatal**, CSCR S2.10 (2^e sous-sol)
- 18h30 : **YogaFit®**, CSCR S2.10 (2^e sous-sol)
- 19h : **Cardio circuit extérieur**, CSCR module d'entraînement
- 19h : **Entraînement HIIT**, CSCR 2.02
- 20h : **Cardio circuit extérieur**, CSCR module d'entraînement

À la session uniquement.

À noter : Comme ces cours ont des places restreintes en raison de l'équipement spécialisé utilisé, les places seront attribuées en priorité aux détenteurs de laissez-passer pour les cours à la carte.

VENDREDI

- 8h30 : **Body design**, CSCR 2.02
- 9h30 : **Body design prénatal**, CSCR 2.02
- 10h : **Qi Gong**, CSCR 2.10
- 10h : **Cardiovélo régulier**, CSCR Espace cardiovélo
- 10h : **Neuro Gym - Adultes et Seniors**, Centre Henri-Julien
- 10h30 : **Retro-Step**, CSCR 2.02
- 17h : **Kickboxing femmes**, CSCR 2.02
- 18h : **Kickboxing**, CSCR 2.02
- 18h : **Entraînement Cardio-abdos**, CSCR S2.10 (2^e sous-sol)
- 18h45 : **Pilates prénatal**, CSCR Salle de lutte
- 19h : **Abdos-fessiers**, CSCR 2.02

SAMEDI

- 8h : **Cardiovélo EXTRA**, CSCR Espace cardiovélo
- 16h30 : **Zumba**, CSCR 2.02 **Bienvenue aux enfants*

DIMANCHE

- 9h : **YogaFit®**, CSCR S2.10 (2^e sous-sol)
- 15h : **Essentrics**, CSCR 2.02
- 16h : **Danse Fit**, CSCR 2.02