

COURS ACCESSIBLES AUX MEMBRES *

Cours virtuels, extérieurs, en piscine ou en salle

SESSION PRINTEMPS 2026 ADULTES ET SENIORS

LUNDI

9h00	Abdos-fessiers	CSCR S2.04 (2 ^e sous-sol)
10h00	Tai Chi (intérieur et extérieur)	CSCR Terrasse Nord
10h10	Zumba	CSCR Salle d'escrime (2 ^e sous-sol)
12h10	Cardiovélo	CSCR Espace cardiovélo
17h00	Cardiovélo	CSCR Espace cardiovélo
19h00	Cardiovélo	CSCR Espace cardiovélo
19h10	Abdos-fessiers	École Christ-Roi
20h05	Cardio urbain	Collège André-Grasset

MARDI

9h15	Aqua spinning	CSCR piscine (1 ^{er} sous-sol)
10h15	Aqua spinning	CSCR piscine (1 ^{er} sous-sol)
11h05	Étirements (Stretching)	CSCR S2.04 (2 ^e sous-sol)
11h20	Aqua physio	CSCR piscine (1 ^{er} sous-sol)
18h00	Cardiovélo	CSCR Espace cardiovélo
18h30	Cardio circuit (extérieur)	CSCR Module d'entraînement
19h00	Body design	CSCR Hall 2 ^e étage côté Nord
19h00	Cardiovélo	CSCR Espace cardiovélo
19h30	Cardio circuit (extérieur)	CSCR Module d'entraînement
20h00	Abdos-fessiers	CSCR Hall 2 ^e étage côté Nord
20h00	Cardiovélo	CSCR Espace cardiovélo
20h15	Entraînement HIIT	CSCR Salle VIP (3 ^e étage)

MERCREDI

9h00	Abdos-fessiers	CSCR S2.04 (2 ^e sous-sol)
9h15	Aqua spinning	CSCR Piscine (1 ^{er} sous-sol)
10h15	Aqua circuit	CSCR Piscine (1 ^{er} sous-sol)
10h40	Zumba	CSCR Salle d'escrime (2 ^e sous-sol)
11h00	Cardiovélo	CSCR Espace cardiovélo
12h20	Circuit Pilates express	CSCR S2.04 (2 ^e sous-sol)
13h15	Pilates	CSCR Salle VIP (3 ^e étage)
17h00	Cardiovélo	CSCR Espace cardiovélo
18h00	Bump fit prénatal	CSCR 2.10 (2 ^e sous-sol)
18h00	Cardiovélo	CSCR Espace cardiovélo
18h00	Kickboxing	CSCR Salle VIP (3 ^e étage)
18h10	Boot camp	École Christ-Roi
19h00	Cardio urbain	Collège André-Grasset
19h00	Cardiovélo	CSCR Espace cardiovélo
20h00	Cardiovélo	CSCR Espace cardiovélo
20h00	Entraînement Mobilité et Stabilité (Core et Flexibilité)	CSCR Salle VIP (3 ^e étage)

JEUDI

7h00	Cardiovélo	CSCR Espace cardiovélo
9h00	Yoga Hatha	CSCR S2.04 (2 ^e sous-sol)
9h15	Aqua spinning	CSCR piscine (1 ^{er} sous-sol)
10h15	Aqua spinning	CSCR piscine (1 ^{er} sous-sol)
11h00	Aquajogging	CSCR piscine (1 ^{er} sous-sol)
11h20	Aquaforme	CSCR piscine (1 ^{er} sous-sol)
12h10	Cardiovélo	CSCR Espace cardiovélo
12h15	Essentrics express	CSCR S2.04 (2 ^e sous-sol)
18h00	Cardiovélo	CSCR Espace cardiovélo
19h00	Cardiovélo	CSCR Espace cardiovélo
19h00	Entraînement HIIT	CSCR Terrasse Nord
19h00	Pilates prénatal	CSCR Salle VIP (3 ^e étage)
19h30	Cardio circuit (extérieur)	CSCR Module d'entraînement
20h00	Cardiovélo	CSCR Espace cardiovélo
20h05	Entraînement Pump	CSCR Terrasse Nord

à la session uniquement

COURS ACCESSIBLES AUX MEMBRES *

Cours virtuels, extérieurs, en piscine ou en salle

SESSION PRINTEMPS 2026 ADULTES ET SENIORS

VENDREDI

8h30	Body design	CSCR Salle d'escrime (2 ^e sous-sol)
9h30	Body design avec bébé	CSCR Salle d'escrime (2 ^e sous-sol)
10h00	Cardiovélo	CSCR Espace cardiovélo
10h00	Neuro Gym	Centre Henri-Julien
10h00	Qi Gong (intérieur et extérieur)	CSCR Terrasse Nord
17h00	Kickboxing Femmes	CSCR Salle VIP (3 ^e étage)
18h00	Kickboxing	CSCR Salle VIP (3 ^e étage)
19h15	Uplift	CSCR Salle VIP (3 ^e étage)
20h15	Yoga Yin	CSCR Salle VIP (3 ^e étage)

DIMANCHE

9h00	YogaFit®	CSCR S2.04 (2 ^e sous-sol)
10h00	Pilates	CSCR S2.04 (2 ^e sous-sol)
11h00	Yoga prénatal	CSCR S2.04 (2 ^e sous-sol)
16h00	Danse Fit	CSCR S2.04 (2 ^e sous-sol)

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