

COURS ACCESSIBLES AUX MEMBRES *

Cours extérieurs, en piscine ou en salle

SESSION ÉTÉ 2026 ADULTES ET SENIORS

LUNDI

9h00	Abdos-fessiers	CSCR Salle multifonctionnelle
9h30	Essentrics (extérieur)	CSCR Salle multifonctionnelle
12h00	Ballet Fit	CSCR Salle multifonctionnelle
13h00	Pilates Express	CSCR Salle multifonctionnelle
17h00	Pilates	CSCR Gymnase double
17h30	Cardiovélo	CSCR Espace cardiovélo
17h45	Boot camp	CSCR Salle multifonctionnelle
18h00	YogaFit®	CSCR Gymnase double
18h50	Body design	CSCR Salle multifonctionnelle
19h00	Cardio kickboxe	CSCR Gym double

MARDI

7h00	Cardiovélo	CSCR Espace cardiovélo
10h00	Cardio urbain	CSCR Salle multifonctionnelle
10h30	Aqua circuit	CSCR Piscine (1 ^{er} sous-sol)
11h30	Aquajogging	CSCR Piscine (1 ^{er} sous-sol)
17h30	Cardiovélo	CSCR Espace cardiovélo
18h30	Cardio circuit (extérieur)	CSCR Module d'entraînement
18h30	Cardiovélo	CSCR Espace cardiovélo
19h05	Boot camp	CSCR Zone de tir à l'arc
20h05	Abdos-fessiers	CSCR Zone de tir à l'arc

MERCREDI

10h30	Aqua spinning	CSCR Piscine (1 ^{er} sous-sol)
11h30	Aqua spinning	CSCR Piscine (1 ^{er} sous-sol)
18h30	Cardiovélo	CSCR Espace cardiovélo
20h00	Entraînement fonctionnel et flexibilité	CSCR Zone de tir à l'arc

JEUDI

7h00	Cardiovélo	CSCR Espace cardiovélo
10h30	Aquajogging	CSCR Piscine (1 ^{er} sous-sol)
12h00	Entraînement TRX express (extérieur)	CSCR Module d'entraînement
12h10	Cardiovélo	CSCR Espace cardiovélo
17h30	Pilates	CSCR Terrasse Nord
18h30	Cardiovélo	CSCR Espace cardiovélo
18h30	Pilates prénatal	CSCR Terrasse Nord
19h00	Entraînement HIIT (extérieur)	CSCR Terrasse Nord
19h30	Cardio circuit (extérieur)	CSCR Module d'entraînement
19h30	Yoga	CSCR Salon des dignitaires
20h05	Entraînement Pump (extérieur)	CSCR Terrasse Nord

VENDREDI

8h30	Body design	CSCR Salle multifonctionnelle
17h00	Kickboxing Femmes (extérieur)	CSCR Terrasse Nord

DIMANCHE

10h00	Cardiovélo Groupe ados & adultes	CSCR Espace cardiovélo
-------	---	------------------------

à la session uniquement

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.