GYM SPORTS MONTRÉAL

COURS ACCESSIBLES AUX MEMBRES*

Cours virtuels, extérieurs, en piscine ou en salle

SESSION AUTOMNE 2026 ADULTES ET SENIORS

Mise à jour : 29 septembre 2026

LUNDI

Cours aussi offert en formule demi-session

À la session uniquement.

- 7h : Entraînement TRX et fonctionnel *CSCR - Module extérieur*
- 9h : Abdos-fessiers *CSCR - S2.04 (2e sous-sol)*
- 9h15 : Aquaforme *CSCR - Piscine*
- 10h05 : YogaFit *CSCR - Salle S2.04 (2e sous-sol)*
- 10h15 : Aquaforme prénatal *CSCR - Piscine*
- 11h : Cardiovélo *CSCR - Espace cardiovélo*
- 11h05 : Pilates *CSCR - Salle S2.04 (2e sous-sol)*
- 11h15 : Aqua Physio *CSCR - Piscine*
- **11h15 : Tai Chi *CSCR - Salle d'escrime***
- **13h15 : Entraînement TRX avec bébé *CSCR - Module extérieur***
- 17h : Yoga *Stade de soccer - Salle multimédia*
- 17h : Cardiovélo *CSCR - Espace cardiovélo*
- 18h : Kickboxing *CSCR - Salon des dignitaires (3e étage)*
- 18h : Zumba parent-enfant (6 à 11 ans) *Collège André-Grasset - salle polyvalente*
- 18h10 : Body design *École Christ-Roi*
- **19h : Cardio kickboxe *CSCR - Salon des dignitaires (3e étage)***
- 19h10 : Abdos-fessiers *École Christ-Roi*
- 20h : Cardiovélo *CSCR - Espace cardiovélo*
- 20h05 : Entraînement TRX extérieur *CSCR - Module extérieur*

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.

MARDI

- 7h : Cardiovélo *CSCR - Espace cardiovélo*
- 9h15 : Aqua Spinning *CSCR - piscine*
- 9h15 : Aquaforme *CSCR - piscine*
- 11h05 : Étirements (stretching) *CSCR - Salle d'escrime*
- 11h05 : Aqua Physio *CSCR - piscine*
- 17h30 : Circuit urbain parent-enfant (6 à 11 ans) *CSCR - Module extérieur*
- 19h : Cardio circuit extérieur *CSCR - Module extérieur*
- 19h : Entraînement TRX extérieur *CSCR - Module extérieur*
- 19h : Cardiovélo *CSCR - Espace cardiovélo*
- 20h : Cardiovélo *CSCR - Espace cardiovélo*
- 20h : Cardio circuit extérieur *CSCR - Module extérieur*
- 20h15 : Entraînement HIIT *CSCR - Salon des dignitaires (3e étage)*
- 21h05 : Aqua Spinning *CSCR - piscine*

GYM SPORTS MONTRÉAL

COURS ACCESSIBLES AUX MEMBRES*

Cours virtuels, extérieurs, en piscine ou en salle

SESSION AUTOMNE 2026 ADULTES ET SENIORS

MERCREDI

Cours aussi offert en formule demi-session

À la session uniquement.

- 9h : Abdos-fessiers *CSCR - S2.04 (2e sous-sol)*
- 9h15 : Aquaforme *CSCR - piscine*
- **10h : Qi Gong *CSCR - Salle d'escrime***
- 11h : Cardiovélo *CSCR - Espace cardiovélo*
- 11h15 : Ballet Fit *CSCR - S2.04 (2e sous-sol)*
- 11h20 : Aquaforce *CSCR - piscine*
- 12h10 : Cardiovélo *CSCR - Espace cardiovélo*
- 12h20 : Circuit pilates *CSCR - S2.04 (2e sous-sol)*
- 17h : Essentrics *virtuel*
- 17h : Cardiovélo *CSCR - Espace cardiovélo*
- 18h : Kickboxing *CSCR - Salon des dignitaires (3e étage)*
- 18h : Cardiovélo *CSCR - Espace cardiovélo*
- 18h10 : Boot camp *École Christ-Roi*
- 18h15 : Yoga *CSCR - Gymnase double*
- 19h : Cardio urbain *Collège André-Grasset - Salle polyvalente*
- 19h15 : Yoga Yin *CSCR - Gymnase double*
- 20h : Entraînement fonctionnel et flexibilité *CSCR - Salon des dignitaires (3e étage)*
- 20h : Cardiovélo *CSCR - Espace cardiovélo*

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.

JEUDI

- 7h : Cardiovélo *CSCR - Espace cardiovélo*
- 8h45 : Body design *CSCR - Salle d'escrime*
- 9h15 : Aquaforme *CSCR - piscine*
- 10h : Poussette tonus extérieur *CSCR - Module extérieur*
- 10h15 : Aqua Circuit *CSCR - piscine*
- 11h10 : Cardio pilates et yoga avec bébé *CSCR - Salle d'escrime*
- 12h10 : Cardiovélo *CSCR - Espace cardiovélo*
- 12h15 : Essentrics express *CSCR - Salle d'escrime*
- 18h45 : Pilates prénatal *CSCR - Gym Sports Montréal*
- 19h : Cardio circuit extérieur *CSCR - Module extérieur*
- 19h : Entraînement HIIT extérieur *CSCR - Terrasse nord*
- 19h : Cardiovélo *CSCR - Espace cardiovélo*
- 20h : Cardiovélo *CSCR - Espace cardiovélo*
- 20h : Cardio circuit extérieur *CSCR - Module extérieur*
- 20h05 : Entraînement Pump extérieur *CSCR - Terrasse nord*

GYM SPORTS MONTRÉAL

COURS ACCESSIBLES AUX MEMBRES*

Cours virtuels, extérieurs, en piscine ou en salle

SESSION AUTOMNE 2026 ADULTES ET SENIORS

Cours aussi offert en formule demi-session

À la session uniquement.

VENDREDI

- 7h : Entraînement TRX et fonctionnel *CSCR - Module extérieur*
- 8h30 : Body design *CSCR - S2.04 (2e sous-sol)*
- 9h15 : Aquaforme *CSCR - piscine*
- 10h : Neuro Gym adulte & senior *Centre Henri-Julien*
- 10h : Cardiovélo *CSCR - Espace cardiovélo*
- 11h20 : Aquaforce *CSCR - piscine*
- 17h : Kickboxing *CSCR - Salon des dignitaires (3e étage)*
- 18h : Kickboxing *CSCR - Salon des dignitaires (3e étage)*

SAMEDI

- 9h25 : Cardiovélo *CSCR - Espace cardiovélo*

DIMANCHE

- 9h : YogaFit *CSCR - Salle S2.04 (2e sous-sol)*
- 10h : Pilates *CSCR - Salle S2.04 (2e sous-sol)*
- 11h05 : Yoga prénatal *CSCR - Salle S2.04 (2e sous-sol)*
- 16h : Danse Fit *CSCR - Salle d'escrime*

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.