



COURS D'EXERCICES – HIVER 2026 : Du 5 janvier au 2 avril 2026 (12 semaines)

Prix*: 90 \$ (45 minutes) 110 \$ (60 minutes) 130 \$ (75 minutes)
Prix aînés*: 60 \$ (45 minutes) 75 \$ (60 minutes) 85 \$ (75 minutes)

**Combinez les COURS D'EXERCICES offerts sur cette liste et obtenez un rabais de 10 \$ sur un deuxième et troisième cours.*

LÉGENDE : ☺ Tous les niveaux □ Débutant △ Intermédiaire ☀ Avancé 🎵 Piano

NOTE : Relâche du 2 au 7 mars inclusivement.

Les cours du vendredi terminent le 10 avril; Les cours du samedi terminent le 11 avril.

LIEU : CENTRE DES LOISIRS, 60, avenue Roosevelt						
COURS	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
AQUA D'OR EN CLASSE ☺ NOUVEAU!	09:30 - 10:30 Susan (Salon des aînés)		09:30 - 10:30 Gayle (1) COMPLET			
BLAST ABDOS ET BRAS ☺					12:15 - 13:00 Gayle (1) COMPLET	
BLAST ABDOS ET CUISSES ☺	14:00 - 15:00 Gayle (2)					
BOOT CAMP ☺	17:30 - 18:30 Laeticia (1)		17:30 - 18:30 Laeticia (1)			
CARDIO-POUSSETTE ☺		10:00 - 11:00 Gayle (Centre des jeunes)				
ÉTIREMENT EN DOUCEUR □		12:15 - 13:00 Gayle (2) COMPLET			13:10 - 13:55 Gayle (2) COMPLET	
ÉTIREMENT ET TONIFICATION ☺			10:15 - 11:30 Susan (2)			
PILATES SUR TAPIS	12:15 - 13:15 Marlene ☺ (1) COMPLET	17:45 - 18:45 Louise △ (1) COMPLET		11:40 - 12:40 Marlene △ (1) COMPLET		
TONUS PLUS ☺	07:30 - 08:30 Yvan (1)		07:30 - 08:30 Yvan (1)			
ZUMBA®	19:00 - 20:00 Yohanna & Estrella ☀ (2)			18:00 - 19:00 Marcela ☺ (1)		09:00 - 10:00 Marcela ☺ (2) COMPLET

COURS	DESCRIPTION
AQUA D'OR EN CLASSE 60 ans et plus	Ce cours est une adaptation du cours d'aqua d'or qui était donné en piscine. Il sera adapté pour tous les niveaux avec l'utilisation de chaises au besoin et permettra de travailler sur le conditionnement physique général du corps. Il touchera autant le système cardiovasculaire que de permettre un renforcement musculaire. Une période d'étirement sera incluse afin de permettre une période de détente à la fin du cours.
BLAST	Tous les niveaux - Séance d'échauffement de 15 minutes, suivie d'une période de tonification musculaire intense de 30 minutes puis d'une période de récupération. ABDOS ET BRAS - Entraînement axé sur les abdominaux, les muscles posturaux et les bras. ABDOS ET CUISSES - Entraînement axé sur les abdominaux, les muscles posturaux et les cuisses.
BOOT CAMP	Tous les niveaux - Ce cours qui se déroulera par station vise à promouvoir un renforcement musculaire pour tout le corps. Des exercices favoriseront aussi le maintien ou l'élévation du rythme cardiaque afin de promouvoir un travail cardiovasculaire durant l'entraînement.
CARDIO-POUSSETTE	Tous les niveaux - Conçu pour les nouvelles mamans qui désirent s'entraîner avec leur enfant installé dans une poussette suivant un programme d'activités cardiovasculaires et musculaires ne comportant aucun saut. Les bébés doivent avoir au moins 2 semaines (si accouchement sans complication) ou de 6 à 8 semaines (si accouchement par césarienne ou avec complications) jusqu'à environ 12 mois. Il convient d'allaiter les petits avant ou après la séance.
ÉTIREMENT EN DOUCEUR	Débutant - Échauffement aérobie simple et étirements apaisants contribuant à un meilleur équilibre et à une plus grande agilité.
ÉTIREMENT ET TONIFICATION	Tous les niveaux - Exercices destinés à revigorer, à détendre les muscles et l'esprit. Mouvements de danse simples visant à améliorer la capacité aérobie, suivis d'une période de récupération progressive à la barre et au sol.
PILATES SUR TAPIS	Tous les niveaux et Intermédiaire - Série d'exercices de tonification des muscles stabilisateurs du tronc (abdominaux et dos) sur tapis matelassé, combinés à des respirations profondes, visant à stimuler le corps et à améliorer la posture.
TONUS PLUS	Tous les niveaux - Tonus musculaire, endurance, souplesse, amélioration de la forme physique, le tout chorégraphié au son d'une musique populaire variée.
ZUMBA ®	Entraînement cardiovasculaire dynamique à faible impact alliant des rythmes latins hypnotiques et des mouvements de danse faciles à suivre.