



CLASSES DE CONDITIONNEMENT PHYSIQUE  
ET ENTRAÎNEMENT AQUATIQUE

# VIENT QUI VEUT ET SPÉCIALISÉ

9 JANVIER AU  
2 AVRIL 2012

**Classes vient qui veut** - Aucun enregistrement requis. Gratuit pour tous les abonné(e)s.  
\* **Classes spécialisés** - Enregistrement requis. Gratuit pour les abonné(e)s inclusif et plus, les frais s'appliquent pour les abonné(e)s de base

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
		Hatha yoga* 7h30 – 8h30			Entraînement aquatique Camp d'entraînement 8h00 – 8h45	
Entraînement aquatique Eau profonde 8h45 – 9h30	Entraînement aquatique Eau profonde 9h00 – 9h45	Entraînement aquatique Eau peu profonde 8h45 – 9h30	Entraînement aquatique Eau profonde 9h00 – 9h45	Entraînement aquatique Eau profonde 8h45 – 9h30	Kickboxing cardio 8h00 – 8h55	
Révolutions du corps 9h00 – 9h55	Cardio cycle 9h00 – 10h00	Au choix de l'instructeur 9h00 – 10h00	Ventre, fesses et cuisses 9h00 – 9h55	Cardio combo 9h00 – 9h55	Révolutions du corps 9h00 – 9h55	Camp d'entraînement 9h00 – 10h00
Cardio combo 10h00 – 10h55	Exercices pour la région abdominale et d'étirement 9h30 – 10h30	En forme* 10h00 – 11h00	Zumba* 10h00 – 10h55	Révolutions du corps 10h00 – 10h55	Cardio cycle 9h00 – 10h00	Conditionnement pour le golf 9h00 – 10h00 (12 février au 1 avril)
Entraînement aquatique Aqua vitalité 10h00 – 10h45	Jeunes de cœur - Cardio cycle 10h30 – 11h00	Entraînement aquatique Aqua vitalité 10h00 – 10h45		Entraînement aquatique Aqua vitalité 10h00 – 10h45	Kettlebells* (Commence le 21 jan.) 10h00 – 10h45	
Jeunes de cœur - CMG 11h00 – 12h00	Yoga pour la vie* 11h00 – 12h00	Jeunes de cœur - Intervalle 11h00 – 12h00	Hatha yoga* 11h00 – 12h00	Jeunes de cœur - Cardio combo 11h00 – 12h00	Yoga pour la famille* (14 jan. au 18 fév.) 11h00 – 12h00	Yin yoga* 11h00 – 12h30
	Entraînement aquatique Eau profonde 11h15 – 12h00		Jeunes de cœur - Walk Fit 11h00 – 11h45		Zumba pour la famille* (25 fév. au 31 mars) 11h00 – 12h00	Entraînement aquatique Eau peu profonde 11h15 – 12h00
			Entraînement aquatique Eau profonde 11h15 – 12h00			
Camp d'entraînement 18h00 – 19h00	Zumba* 18h00 – 18h55	Kickboxing cardio 18h00 – 18h55	Révolutions du corps 18h00 – 18h55	Danse du ventre* 18h00 – 19h00		
Cardio cycle 18h00 – 18h55	Cardio cycle 18h30 – 19h15	Cardio cycle 18h00 – 18h55	Pilates* 18h00 – 19h00			
Entraînement aquatique Eau profonde 18h15 – 19h00	Révolutions du corps 19h00 – 20h00	Y Kids 2.0 18h00 – 19h00	Zumba* 19h00 – 19h55			
En forme* 19h00 – 20h00	Entraînement aquatique Eau profonde 19h15 – 20h00	Entraînement aquatique Eau profonde 18h15 – 19h00	Strong Women* Module #2 19h00 – 20h30			
Yoga ashatanga* 19h00 – 20h00	Strong Women* Module #2 19h30 – 20h30	Hatha yoga* 19h00 – 20h00	Entraînement aquatique Eau peu profonde 19h15 – 20h00			
Strong Women* Alumni 19h15 – 20h15		Strong Women* Alumni 19h15 – 20h15	Power yoga* 20h00 – 21h00			

Voir l'autre côté pour les descriptions des classes.

Mise à jour le 16 janvier 2012

**Y de la famille Ruddy**  
265 boulevard Centrum  
613.830.4199

[www.ymcaywca.ca](http://www.ymcaywca.ca)



S'INVESTIR au  
**CŒUR** de notre  
COMMUNAUTÉ



# CLASSES DE CONDITIONNEMENT PHYSIQUE ET ENTRAÎNEMENT AQUATIQUE

## VIENT QUI VEUT ET SPÉCIALISÉ

9 JANVIER AU  
2 AVRIL 2012

### Descriptions des classes vient qui veut

*(Aucun enregistrement requis. Gratuit pour tous les abonné(e)s.)*



#### \* Entraînement aquatique - Aqua vitalité

Conçues comme une séance de mise en forme d'intensité basse pour le corps en entier, fournissant une balance de composantes de force cardiovasculaires et de musculation dans le but d'augmenter la mobilité.

#### Entraînement aquatique - Camp d'entraînement aquatique

Cette classe vous offre un programme d'exercice qui saura pousser vos limites physique. D'une intensité plutôt élevée, l'instructeur utilise la résistance de l'eau en plus de l'équipement de son choix pour y faire une programmation amusante.

#### Entraînement aquatique - Exercice en eau peu profonde

Cet entraînement aquatique jumelle des exercices cardiovasculaires et musculaires en eau peu profonde. Les non-nageurs sont les bienvenus.

#### Entraînement aquatique - Exercice en eau profonde

Cet entraînement aquatique jumelle des exercices cardiovasculaires et musculaires en eau profonde. Les dispositifs de flottaison sont fournis.

#### Camp d'entraînement

Bénéficiez de variété, de vitesse, de drills, de segments cardios intenses et d'être poussé à vos limites.

#### Cardio combo

Une séance d'exercices cardiovasculaires qui peut comprendre des exercices de renforcement.

#### Cardio cycle

Un entraînement cardiovasculaire très dynamique sur vélo stationnaire. Chaque cours utilise une variété de techniques d'entraînement sur vélo afin de vous aider à atteindre vos buts.



#### \* Cardio cycle pour les jeunes de cœur

Ce cours d'entraînement sur vélo d'une durée de 45 minutes destiné aux aînés propose une intensité et un rythme modifiés.

#### Conditionnement musculaire global (CMG)

Une séance d'exercices complète pour tous les groupes musculaires principaux. Aucune composante cardio.

#### Exercices pour la région abdominale et d'étirement

Une classe qui unit les exercices de renforcement pour les abdominaux et le dos avec une session d'étirement prolongée pour accroître la flexibilité.

#### Kickboxing cardio

Une séance d'exercices intenses qui combine des mouvements de boxe et de kickboxing modifiés pour votre sécurité.

#### Révolutions du corps

Des exercices de musculation à haute répétition qui se concentrent sur tous les principaux groupes de muscles.

#### Séance de step

Une classe pour tous les niveaux utilisant une marche d'exercice pendant la partie cardiovasculaire. Options offertes.

### Descriptions des classes spécialisé

*(Enregistrement requis. Gratuit pour les abonné(e)s inclusif et plus, les honoraires s'appliquent pour les abonné(e)s de base.)*

#### Danse du ventre

Développez vos muscles, améliorez votre posture, perdez du poids et diminuez votre stress tout en vous amusant !

#### Hatha yoga

Ce cours plus exigeant met l'accent sur la salutation au soleil, la séquence des postures, l'alignement du corps et la préparation à des postures plus avancées. De l'expérience en yoga est recommandée.

#### Pilates

Les participants des niveaux de base et intermédiaires sont bienvenues à ce programme.

#### Power yoga

Cette classe prend les positions de yoga traditionnel et intensifie le rythme pour vous mettre au défi et vous permettre d'atteindre un niveau plus élevé. Une certaine expérience en yoga est recommandée.

#### Yoga ashtanga

Le yoga ashtanga est une forme d'hatha yoga dynamique et stimulante. Chaque posture est liée à la suivante au moyen d'une série d'enchaînements appelée vinyasa, qui permet au corps de produire de la chaleur et d'accroître sa flexibilité.

#### Yoga pour la vie

Une combinaison de Yoga et Pilates. Apprenez une stabilité du torse variété de poses.

#### Zumba

Zumba fusionne les thèmes de la danse-musique latine et internationale pour créer un système de conditionnement physique dynamique et efficace. Cette séance examinera les rythmes de base (salsa, merengue, samba et plus) et les mouvements qui seront ensuite combinés pour créer une séance d'entraînement unique qui vous fera bouger d'une nouvelle façon.

### Descriptions des séances d'entraînement personnel en petit groupe

*(Enregistrement requis. Des frais peuvent s'appliquer.)*

#### En forme

Ce cours s'adresse aux femmes qui veulent participer à un programme d'entraînement de groupe qui leur aidera à sculpter leurs muscles et tonifier leurs corps de manière sécuritaire et efficace. On y utilise une variété de machines cardios, d'équipements de musculation, de techniques d'entraînement et toujours avec l'appui d'un instructeur certifié du Y.

\*Rencontre des standards spécifiques indiqués par l'institut de cardiologie de l'Université d'Ottawa

**Y de la famille Ruddy**

265 boulevard Centrum  
613.830.4199

[www.ymcaywca.ca](http://www.ymcaywca.ca)



S'INVESTIR au  
CŒUR de notre  
COMMUNAUTÉ