



Piscine Pan Am - Horaire des cours de conditionnement physique à participation libre

25, baie Poséidon

Du 2 juillet au 2 septembre 2024

Pas de cours :
Journée Terry-Fox – Le lundi 5 août

Dimanche	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
-	Les fondements de la fluidité De 7 h 30 à 8 h 30	Musculation De 6 h 15 à 7 h 05	Les fondements de la fluidité De 7 h 30 à 8 h 30 Pas de cours le 7 août	Musculation De 6 h 15 à 7 h 05	-	-
-	-	Musculation De 8 h à 8 h 50	-	Musculation De 8 h à 8 h 50	-	Entraînement pour tout le corps De 9 h 30 à 10 h 30
-	-	Musculation De 9 h à 9 h 50	-	Musculation De 9 h à 9 h 50	-	-
-	-	Musculation De 10 h à 10 h 50	-	Musculation De 10 h à 10 h 50	-	-
-	-	Musculation De 11 h à 11 h 50	-	Musculation De 11 h à 11 h 50	-	-
-	-	Étirements et détente De midi à 13 h	-	-	-	-
-	-	Accent sur les muscles De 17 h 45 à 18 h 30	Circuit d'entraînement cardiovasculaire De 17 h 15 à 18 h	Accent sur les muscles De 17 h 45 à 18 h 30	-	-
-	Musculation De 18 h à 18 h 50	Yoga De 18 h 45 à 19 h 45	Musculation De 18 h à 18 h 50	-	-	-
Aquagym						
-	-	Aquagym en eau profonde De 9 h 15 à 10 h 15 Pas de cours les 9 et 16 juillet et le 27 août	-	Aquagym en eau profonde De 9 h 15 à 10 h 15 Pas de cours les 4, 11 et 18 juillet et le 29 août	-	-
-	-	Aqualéger De 11 h à 11 h 45	-	Aqualéger De 11 h à 11 h 45	-	-

-	Aquagym en eau profonde De 19 h 30 à 20 h 30	-	Aquagym en eau profonde De 19 h 30 à 20 h 30	-	-
---	--	---	--	---	---

Réservez-vous une place à l'aide de votre laissez-passer de vie active à winnipeg.ca/dropinfitness. Pour des renseignements sur l'inscription, visitez winnipeg.ca/francais/cms/recreation/leisure/registration.stm. Les heures peuvent changer. Appelez le 311 ou visitez winnipeg.ca/piscines pour obtenir des renseignements à jour sur les horaires. Les cours peuvent être annulés s'il n'y a pas de moniteur disponible ou d'espace dans la piscine, ou qu'un nombre insuffisant de personnes veulent y participer.