



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

25, baie Poséidon

Du 7 avril au 27 juin 2026

Pas de cours :
 Championnats de l'Ouest – Du jeudi 23 avril au dimanche 26 avril
 Fête de Victoria – Le lundi 18 mai

Dimanche	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
–	Musculation De 6 h 15 à 7 h 05	–	Musculation De 6 h 15 à 7 h 05	–	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	–	Musculation De 8 h à 8 h 50	Entraînement cardiovasculaire et musculation par intervalles De 8 h 45 à 9 h 45
Musculation De 10 h à 10 h 50 Du 12 avril au 21 juin	Musculation De 9 h à 9 h 50	–	Musculation De 9 h à 9 h 50	–	Musculation De 9 h à 9 h 50	Entraînement cardiovasculaire, tronc et plus De 10 h à 10 h 45
–	Musculation De 10 h à 10 h 50	–	Musculation De 10 h à 10 h 50	–	Musculation De 10 h à 10 h 50	–
Yoga régénérant De 12 h 15 à 13 h 15 Du 12 avr. au 21 juin	Musculation De 11 h à 11 h 50	–	Musculation De 11 h à 11 h 50	Musculation De 13 h à 13 h 50 Du 9 avril au 18 juin	Musculation De 11 h à 11 h 50	–
–	Étirements et détente De midi à 13 h	–	Circuit d'entraînement cardiovasculaire De 17 h 15 à 18 h	–	Yoga De midi à 13 h	–
–	Marche sur escaliers et musculation De 17 h 15 à 18 h Pas de cours le 15 juin	Accent sur les muscles De 17 h 45 à 18 h 30	–	Accent sur les muscles De 17 h 45 à 18 h 30	Musculation De 17 h à 17 h 50	–
–	Musculation De 18 h à 18 h 50 Pas de cours le 15 juin	Yoga sportif De 18 h 45 à 19 h 45 Du 7 avr. au 9 juin	Musculation De 17 h à 17 h 50 Du 8 avr. au 10 juin	Musculation De 18 h à 18 h 50 Du 9 avr. au 18 juin	–	–
–	Musculation De 19 h à 19 h 50 Pas de cours le 15 juin	–	Musculation De 18 h à 18 h 50	–	–	–

Aquagym

–	Aquagym en eau profonde De 9 h 35 à 10 h 35 Accès à l'eau 9 h 30	–	Aquagym en eau profonde De 9 h 35 à 10 h 35 Accès à l'eau 9 h 30 Pas de cours le 22 avril	–	Aquagym en eau profonde De 9 h 35 à 10 h 35 Accès à l'eau 9 h 30 Pas de cours le 22 mai ou le 5 juin	–
–	Aqualéger en eau peu profonde De 10 h 45 à 11 h 30	Aquagym en eau profonde De 11 h 30 à 12 h 30	Aqualéger en eau peu profonde De 10 h 45 à 11 h 30	Aquagym en eau profonde De 11 h 30 à 12 h 30	Aqualéger en eau peu profonde De 10 h 45 à 11 h 30 Pas de cours le 22 mai ou le 5 juin	–
–	Aquagym en eau profonde De 20 h à 21 h Pas de cours le 15 juin	–	Aquagym en eau profonde De 20 h à 21 h Pas de cours le 22 avril	–	–	–

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 moniteurs disponibles ou d'espace dans la piscine, ou qu'un nombre insuffisant de personnes veulent y participer.