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

25, baie Poséidon

Du 8 septembre au 22 décembre 2026

Pas de cours :
Journée nationale de la vérité et de la réconciliation – Le mercredi 30 septembre
Jour de l'Action de grâces – Le lundi 12 octobre
Jour du Souvenir – Le mercredi 11 novembre

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 9 h à 10 h (Pas de cours le 19 sept.)
Musculation De 10 h à 10 h 50 (Du 4 oct. au 6 déc.)	**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 15 à 11 h (Pas de cours le 19 sept.)
–	**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 4 oct. au 6 déc.)	**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 8 oct. au 10 déc.)	**Musculation** De 11 h à 11 h 50	–
–	**Étirements et détente** De midi à 13 h	–	–	–	**Yoga** De midi à 13 h	–
–	**Marche sur escaliers et musculation** De 17 h 15 à 18 h	**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	**Yoga sportif** De 18 h 45 à 19 h 45 (Du 6 oct. au 8 déc.)	**Musculation** De 17 h à 17 h 50	**Musculation** De 18 h à 18 h 50 (Du 1 oct. au 3 déc.)	–	–
–	**Musculation** De 19 h à 19 h 50 (Du 28 sept. au 7 déc.)	–	**Musculation** De 18 h à 18 h 50 (Du 23 sept. au 9 déc.)	–	–	–

Dernière mise à jour : Le lundi 31 août 2026

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	–	**Aquagym en eau profonde** De 9 h 35 à 10 h 35 **Accès à l'eau** 9 h 30 (Pas de cours le 27 nov.)	–
–	**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 (Dernier cours : Le 26 nov.)	**Aqualéger en eau peu profonde** De 10 h 45 à 11 h 30 Pas de cours le 27 nov.	–
–	**Aquagym en eau profonde** De 20 h à 21 h	–	**Aquagym en eau profonde** De 20 h à 21 h	–	–	–

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.

Dernière mise à jour : Le lundi 31 août 2026