

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

25, baie Poséidon

Du 3 janvier au 28 mars 2026

Pas de cours :

Jour de Louis Riel – Le lundi 16 février 2026

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 4 janv. au 15 mars Pas de cours le 15 févr.	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 4 janv. au 8 mars	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 janv. au 12 mars	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	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 janv. au 10 mars	Musculation De 17 h à 17 h 50 Du 7 janv. au 11 mars	Musculation De 18 h à 18 h 50 Du 8 janv. au 12 mars	—	—
—	Musculation De 19 h à 19 h 50 Du 5 janv. au 16 mars	—	Musculation De 18 h à 18 h 50	—	—	—

—	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 6 févr. ou le 20 mars	—
—	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 Pas de cours le 5 févr. ou le 19 mars	Aqualéger en eau peu profonde De 10 h 45 à 11 h 30 Pas de cours le 6 févr. ou le 20 mars	—
—	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.