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

25, baie Poséidon

Du 8 septembre au 20 décembre 2025

Pas de cours :
Journée nationale de la vérité et de la réconciliation – Le mardi 30 septembre
Jour de l'Action de grâces – Le lundi 13 octobre
Jour du Souvenir – Le mardi 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 8 h 45 à 9 h 45
Musculation De 10 h à 10 h 50 Du 5 oct. au 14 déc. Pas de cours le 12 oct.	**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 5 oct. au 7 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 9 oct. au 11 déc.	**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 7 oct. au 9 déc.	**Musculation** De 17 h à 17 h 50 Du 8 oct. au 10 déc.	**Musculation** De 18 h à 18 h 50 Du 9 oct. au 11 déc.	—	—
—	**Musculation** De 19 h à 19 h 50 Du 6 oct. au 15 déc.	—	**Musculation** De 18 h à 18 h 50	—	—	—

Aquagym

Dernière mise à jour : Le mardi 12 août 2025

—	**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 12 déc.	—
—	**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 11 déc.	**Aqualéger en eau peu profonde** De 10 h 45 à 11 h 30 Pas de cours le 12 déc.	—
—	**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 mardi 12 août 2025