Piscine Centennial de St. James–Assiniboia

Horaire des cours de conditionnement physique à participation libre

644, rue Parkdale

Du 8 septembre au 19 décembre 2026

Pas de cours :

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

Dimanche	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
–	**Aqualéger mixte** De 8 h 05 à 8 h 50	**Aqualéger mixte** De 8 h 05 à 8 h 50	**Aqualéger mixte** De 8 h 05 à 8 h 50	**Aqualéger mixte** De 8 h 05 à 8 h 50	**Aqualéger mixte** De 8 h 05 à 8 h 50	–
–	**Musculation** De 8 h 30 à 9 h 30	–	**Musculation** De 8 h 30 à 9 h 30	–	**Musculation** De 8 h 30 à 9 h 30	–
–	**Musculation** De 9 h 30 à 10 h 30	–	**Musculation** De 9 h 30 à 10 h 30	–	**Musculation** De 9 h 30 à 10 h 30	**Yoga de chaise** De 11 h 45 à 12 h 45
–	**En forme pour la vie** De 9 h 30 à 10 h 30	**Entraînement cardiovasculaire, tronc et plus** De 9 h 45 à 10 h 30	**En forme pour la vie** De 9 h 15 à 10 h 15	–	**Conditionnement physique Fitness Fix** De 9 h 30 à 10 h 30	–
–	**Yoga pour débutants** De 17 h à 18 h	–	**Camp d'entraînement Blastin Bootcamp** De 17 h 15 à 18 h	**Yoga pour débutants** De 17 h à 18 h	**Yoga pour débutants** De 10 h 45 à 11 h 45	–
–	**Abdos, fesses et cuisses** De 18 h à 19 h	–	**Zumba** De 18 h 05 à 19 h 05	**Yoga pour débutants** De 18 h à 19 h	–	–
–	**Camp d'entraînement de musculation** De 19 h à 20 h	–	–	**Camp d'entraînement de musculation** De 19 h à 20 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.

Dernière mise à jour : Le lundi 31 août 2026