



Piscine Centennial de St. James– Assiniboia

Horaire des cours de conditionnement physique à participation libre

644, rue Parkdale

Du 5 avril au 27 juin 2026

Pas de cours :

Dimanche de Pâques – Le dimanche 5 avril

Lundi de Pâques – Le lundi 6 avril

Fête de Victoria – Le lundi 18 mai

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
—	Muscles et mouvements De 9 h 30 à 10 h 30	Entraînement cardiovasculaire, tronc et plus De 9 h 45 à 10 h 30	Muscles et mouvements 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.