Piscine Centennial de St. James–Assiniboia

Horaire des cours de conditionnement physique à participation libre

644, rue Parkdale

Du 8 septembre au 19 décembre 2025

Fermetures de l'installation :

Journée nationale de la vérité et de la réconciliation – Le mardi 30 septembre
Action de grâces – Le lundi 13 octobre
Jour du Souvenir – Le mardi 11 novembre

Dimanche	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
	Aqualéger combiné De 8 h à 8 h 45	**Aqualéger combiné** De 8 h à 8 h 45	**Aqualéger combiné** De 8 h à 8 h 45	**Aqualéger combiné** De 8 h à 8 h 45	**Aqualéger combiné** De 8 h à 8 h 45	—
—	**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	—
—	**Muscles et mouvements** De 9 h 30 à 10 h 30	**Entraînement cardiovasculaire, tronc et plus** De 9 h 45 à 10 h 30 Débute le 23 septembre	**Muscles et mouvements** De 9 h 15 à 10 h 15 Débute le 24 septembre	—	**Conditionnement physique Fitness Fix** De 9 h 30 à 10 h 30	—
—	**Yoga pour débutants** De 17 h à 18 h Débute le 22 septembre	—	**Camp d'entraînement Blastin Bootcamp** De 17 h 15 à 18 h Débute le 24 septembre	**Yoga pour débutants** De 17 h à 18 h Débute le 25 septembre	**Yoga pour débutants** De 10 h 45 à 11 h 45	**Yoga de chaise** De 11 h 45 à 12 h 45 Débute le 4 octobre Prend fin le 6 décembre
—	**Abdos, fesses et cuisses** De 18 h à 19 h Débute le 22 septembre	—	**Zumba** De 18 h 05 à 19 h 05 Débute le 24 septembre	**Yoga pour débutants** De 18 h à 19 h Débute le 25 septembre	—	—
—	**Camp d'entraînement de musculation** De 19 h à 20 h Débute le 22 septembre	—	—	**Camp d'entraînement de musculation** De 19 h à 20 h Débute le 25 septembre	—	—

Dernière mise à jour : Le mardi 12 août 2025

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 mardi 12 août 2025