

# Complexe récréatif Cindy-Klassen –

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
—	<b>Musculation</b> De 6 h 15 à 7 h 05	—	<b>Musculation</b> De 6 h 15 à 7 h 05	—	<b>Musculation</b> De 6 h 15 à 7 h 05	—
—	<b>Musculation</b> De 8 h à 8 h 50	—	<b>Musculation</b> De 8 h à 8 h 50	—	<b>Musculation</b> De 8 h à 8 h 50	<b>Entraînement cardiovasculaire et musculation par intervalles</b> De 8 h 45 à 9 h 45
<b>Musculation</b> De 10 h à 10 h 50 Du 4 janv. au 15 mars Pas de cours le 15 févr.	<b>Musculation</b> De 9 h à 9 h 50	—	<b>Musculation</b> De 9 h à 9 h 50	—	<b>Musculation</b> De 9 h à 9 h 50	<b>Entraînement cardiovasculaire, tronc et plus</b> De 10 h à 10 h 45
—	<b>Musculation</b> De 10 h à 10 h 50	—	<b>Musculation</b> De 10 h à 10 h 50	—	<b>Musculation</b> De 10 h à 10 h 50	—
<b>Yoga régénérant</b> De 12 h 15 à 13 h 15 Du 4 janv. au 8 mars	<b>Musculation</b> De 11 h à 11 h 50	—	<b>Musculation</b> De 11 h à 11 h 50	<b>Musculation</b> De 13 h à 13 h 50 Du 8 janv. au 12 mars	<b>Musculation</b> De 11 h à 11 h 50	—
—	<b>Étirements et détente</b> De midi à 13 h	—	<b>Circuit d'entraînement cardiovasculaire</b> De 17 h 15 à 18 h	—	<b>Yoga</b> De midi à 13 h	—
—	<b>Marche sur escaliers et musculation</b> De 17 h 15 à 18 h	<b>Accent sur les muscles</b> De 17 h 45 à 18 h 30	—	<b>Accent sur les muscles</b> De 17 h 45 à 18 h 30	<b>Musculation</b> De 17 h à 17 h 50	—
—	<b>Musculation</b> De 18 h à 18 h 50	<b>Yoga sportif</b> De 18 h 45 à 19 h 45 Du 6 janv. au 10 mars	<b>Musculation</b> De 17 h à 17 h 50 Du 7 janv. au 11 mars	<b>Musculation</b> De 18 h à 18 h 50 Du 8 janv. au 12 mars	—	—
—	<b>Musculation</b> De 19 h à 19 h 50 Du 5 janv. au 16 mars	—	<b>Musculation</b> De 18 h à 18 h 50	—	—	—
—	<b>Aquagym en eau profonde</b> De 9 h 35 à 10 h 35 <b>Accès à l'eau</b> 9 h 30	—	<b>Aquagym en eau profonde</b> De 9 h 35 à 10 h 35 <b>Accès à l'eau</b> 9 h 30	—	<b>Aquagym en eau profonde</b> De 9 h 35 à 10 h 35 <b>Accès à l'eau</b> 9 h 30 Pas de cours le 6 févr. ou le 20 mars	—

—	<b>Aqualéger en eau peu profonde</b> De 10 h 45 à 11 h 30	<b>Aquagym en eau profonde</b> De 11 h 30 à 12 h 30	<b>Aqualéger en eau peu profonde</b> De 10 h 45 à 11 h 30	<b>Aquagym en eau profonde</b> De 11 h 30 à 12 h 30 Pas de cours le 5 févr. ou le 19 mars	<b>Aqualéger en eau peu profonde</b> De 10 h 45 à 11 h 30 Pas de cours le 6 févr. ou le 20 mars	—
—	<b>Aquagym en eau profonde</b> De 20 h à 21 h	—	<b>Aquagym en eau profonde</b> De 20 h à 21 h	—	—	—

Réservez-vous une place à l'aide de votre laissez-passer de vie active à [winnipeg.ca/dropinfitness](http://winnipeg.ca/dropinfitness). Pour des renseignements sur l'inscription, visitez [winnipeg.ca/francais/cms/recreation/leisure/registration.stm](http://winnipeg.ca/francais/cms/recreation/leisure/registration.stm). Les heures peuvent changer. Appelez le 311 ou visitez [winnipeg.ca/piscines](http://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.