Complexe récréatif Cindy-Klassen

Horaire des cours de conditionnement physique à participation libre

999, avenue Sargent

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 (sauf indication contraire)
Jour du Souvenir – Le mercredi 11 novembre

Dimanche	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
Accent sur le métabolisme De 9 h 15 à 10 h 15	**Musculation** De 10 h à 10 h 50	**Musculation** De 9 h à 9 h 50	**Musculation** De 10 h à 10 h 50	**Musculation** De 9 h à 9 h 50	**Musculation** De 10 h à 10 h 50	**Camp d'entraînement de musculation** De 9 h à 10 h 15
Zumba de faible intensité De 10 h 30 à 11 h 15	**Musculation** De 11 h à 11 h 50	**Musculation** De 10 h à 10 h 50	**Musculation** De 11 h à 11 h 50	**Renforcement des os** De 9 h à 10 h	**Musculation** De 11 h à 11 h 50	**Musculation** De 10 h à 10 h 50
Yoga De 11 h 30 à 12 h 30	**En forme pour la vie** De midi à 12 h 50	**Renforcement des os** De 10 h à 11 h	**Entraînement pour tout le corps** De 12 h 05 à 12 h 50	**Musculation** De 10 h à 10 h 50	**Yoga de chaise** De 11 h à 11 h 45	**Musculation** De 11 h à 11 h 50
–	**Yoga** De 13 h à 14 h	**Aquagym en eau profonde** De 10 h à 11 h	**Yoga** De 13 h à 14 h	**Aquagym en eau profonde** De 10 h à 11 h	**En forme pour la vie** De midi à 12 h 50	–
–	**Zumbathon** De 14 h 30 à 16 h (Prévu le 12 octobre)	**Musculation** De 11 h à 11 h 50	**Entraînement cardiovasculaire, tronc et plus** De 16 h 30 à 17 h 15	**Musculation** De 11 h à 11 h 50	**Yoga thérapeutique** De 13 h à 14 h	–
–	**Musculation** De 17 h à 17 h 50	**Entraînement pour tout le corps** De 11 h 05 à 11 h 50	**Musculation** De 17 h à 17 h 50	**Aqualéger en eau peu profonde** De 11 h 15 à midi	**Musculation** De 17 h à 17 h 50	–
–	**Entraînement cardiovasculaire, tronc et plus** De 18 h à 18 h 45	**Aqualéger en eau peu profonde** De 11 h 15 à midi	**Abdos, fesses et cuisses** De 17 h 15 à 18 h 15 (Début : Le 23 septembre)	**Pilates** De 12 h 15 à 13 h	–	–
–	**Pilates** De 18 h 50 à 19 h 50	**Pilates** De 12 h 15 à 13 h	**Aquagym en eau profonde** De 18 h à 19 h	**Zumba de faible intensité** De 14 h à 14 h 45	–	–
–	–	**Musculation** De 17 h à 17 h 50	**Yoga** De 18 h 15 à 19 h 15	**Musculation** De 17 h à 17 h 50	–	–
–	–	**Musculation** De 18 h à 18 h 50	–	**Musculation** De 18 h à 18 h 50	–	–
–	–	–	—	**Zumba** De 18 h à 19 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.