Complexe récréatif Cindy-Klassen

Horaire des cours de conditionnement physique à participation libre

999, avenue Sargent

Du 1er octobre au 20 décembre 2025

Pas de cours :

Action de grâces – Le lundi 13 octobre (à moins d'indication contraire)
Jour du Souvenir – Le mardi 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 Du 9 octobre au 11 décembre	**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	**Entraînement cardiovasculaire (55 ans et plus)** De midi à 12 h 50	**Renforcement des os** De 10 h à 11 h Dernier cours : 9 décembre	**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 midi Du 10 octobre au 12 décembre	**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	**Entraînement cardiovasculaire (55 ans et plus)** De midi à 12 h 50	—
—	**Zumbathon** De 14 h 30 à 16 h Prévu le 13 oct.	**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	**Abdos, fesses et cuisses** De 12 h 05 à 12 h 50	**Entraînement pour tout le corps** De 18 h à 19 h	—
—	**Pilates** De 18 h 50 à 19 h 50	**Yoga** De midi à 13 h	**Yoga** De 18 h 15 à 19 h 15	**Musculation** De 17 h à 17 h 50	—	—

Dernière mise à jour : Le vendredi 15 août 2025

—	—	**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	—	—
—	—	**Aquagym en eau profonde** 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.
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.

Dernière mise à jour : Le vendredi 15 août 2025