



Complexe récréatif Cindy-Klassen

Horaire des cours de conditionnement physique à participation libre

999, avenue Sargent – Du 6 avril au 27 juin 2026

Pas de cours :
 Lundi de Pâques – Le lundi 6 avril (à moins d'indication contraire)
 Fête de Victoria – Le lundi 18 mai
 Le lundi 22 juin

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 Dernier cours : 11 juin	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 Dernier cours : 9 juin	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 Dernier cours : 12 juin	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 6 avril	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 Dernier cours : 12 juin	—
—	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	Pilates De midi à 13 h	Aquagym en eau profonde De 18 h à 19 h	Zumba de faible intensité De 13 h 55 à 14 h 40 Dernier cours : 11 juin	—	—
—	—	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.
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.