



# ADDENDUM : CONDITIONNEMENT PHYSIQUE 2018-2019.

Horaire et description des cours.

LOISIRS  
DU FAUBOURG

Mylène Marois  
Coordonnatrice de la programmation

Jean-François Thibodeau-Beaudoin  
Coordonnateur au développement

# Horaire des cours de conditionnement physique 2018-2019

Automne 2018

Hiver 2019

Printemps 2019

## Entraînement cardiovasculaire

Activités	Jour	Heures	# Sem.	Date début	Date fin	Relâche	# Sem.	Date début	Date fin	Relâche	# Sem.	Date début	Date fin	Relâche
100% cardio	Dimanche	9h30-10h15	15	2018-09-09	2018-12-16		14	2019-01-06	2019-04-07		8	2019-04-20	2019-06-08	
Cardio ballet	Jeudi	17h35-18h20	15	2018-09-13	2018-12-20		14	2019-01-10	2019-04-11		8	2019-04-25	2019-06-13	
Cardio boxe	Mercredi	12h00-12h45	15	2018-09-12	2018-12-19		14	2019-01-09	2019-04-10		8	2019-04-24	2019-06-12	
Cardio parent-bébé	Mardi	10h00-11h00	15	2018-09-11	2018-12-18		14	2019-01-08	2019-04-09		8	2019-04-23	2019-06-11	
Cardio-tonik	Mercredi	18h10-19h10	15	2018-09-12	2018-12-19		14	2019-01-09	2019-04-10		8	2019-04-24	2019-06-12	
Circuit parent-enfant	Dimanche	13h00-14h00	15	2018-09-09	2018-12-16		14	2019-01-06	2019-04-07		8	2019-04-20	2019-06-08	
Piloxing	Jeudi	17h55-18h55	15	2018-09-13	2018-12-20		14	2019-01-10	2019-04-11		8	2019-04-25	2019-06-13	
Power flow	Mardi	17h00-18h00	15	2018-09-11	2018-12-18		14	2019-01-08	2019-04-09		8	2019-04-23	2019-06-11	
Power flow	Dimanche	10h25-11h25	15	2018-09-09	2018-12-16		14	2019-01-06	2019-04-07		8	2019-04-20	2019-06-08	
Step athlétique	Lundi	18h00-18h45	14	2018-09-10	2018-12-17	2018-10-01	14	2019-01-07	2019-04-08		8	2019-04-22	2019-06-17	2018-10-01
Ryth-O-Step	Mercredi	17h00-17h45	15	2018-09-12	2018-12-19		14	2019-01-09	2019-04-10		8	2019-04-24	2019-06-12	

## Entraînement extérieur

Activités	Jour	Heures	# Sem.	Date début	Date fin	Relâche	# Sem.	Date début	Date fin	Relâche	# Sem.	Date début	Date fin	Relâche
Entraînement extérieur	Lundi	17h50-18h50	9	2018-09-10	2018-11-05						8	2019-04-22	2019-06-10	
Entraînement extérieur Tabata	Lundi	17h10-17h40	9	2018-09-10	2018-11-05						8	2019-04-22	2019-06-10	
Entraînement extérieur Tabata	mercredi	17h10-17h40	9	2018-09-12	2018-11-07						8	2019-04-24	2019-06-12	
HIIT extérieur	mercredi	17h50-18h50	9	2018-09-12	2018-11-07						8	2019-04-24	2019-06-12	

## Entraînement postural

Activités	Jour	Heures	# Sem.	Date début	Date fin	Relâche	# Sem.	Date début	Date fin	Relâche	# Sem.	Date début	Date fin	Relâche
Accent postural	Lundi	19h20-20h20	14	2018-09-10	2018-12-17	2018-09-24	14	2019-01-07	2019-04-08		8	2019-04-22	2018-09-12	2018-09-24
Hatha yoga	Mardi	17h00-18h15	13	2018-09-11	2018-12-04		13	2019-01-08	2019-04-02		8	2019-04-23	2019-06-11	
Hatha yoga	Jeudi	17h30-18h45	13	2018-09-13	2018-12-06		13	2019-01-10	2019-04-04		8	2019-04-25	2019-06-13	
Piyo	Mardi	18h10-19h10	15	2018-09-11	2018-12-18		14	2019-01-08	2019-04-09		8	2019-04-23	2019-06-11	

## Entraînement musculaire

Activités	Jour	Heures	# Sem.	Date début	Date fin	Relâche	# Sem.	Date début	Date fin	Relâche	# Sem.	Date début	Date fin	Relâche
Abdos-fesses	Lundi	17h00-18h00	14	2018-09-10	2018-12-17	2018-09-24	14	2019-01-07	2019-04-08		8	2019-04-22	2019-06-17	2018-09-24
	Mercredi	17h00-18h00	15	2018-09-12	2018-12-19		14	2019-01-09	2019-04-10		8	2019-04-24	2019-06-12	
Abdos-fesses														
Abdos-fesses	Jeudi	19h00-20h00	15	2018-09-13	2018-12-20		14	2019-01-10	2019-04-11		8	2019-04-25	2019-06-13	
Barre fusion	Jeudi	17h55-18h55	15	2018-09-13	2018-12-20		14	2019-01-10	2019-04-11		8	2019-04-25	2019-06-13	
Circuit HIIT	Mercredi	19h20-20h20	15	2018-09-12	2018-12-19		14	2019-01-09	2019-04-10		8	2019-04-24	2019-06-12	
Entraînement Tabata	Mardi	12h00-12h30	15	2018-09-11	2018-12-18		14	2019-01-08	2019-04-09		8	2019-04-23	2019-06-11	
Entraînement Tabata	Vendredi	12h00-12h30	15	2018-09-14	2018-12-21		14	2019-01-11	2019-04-12		8	2019-04-26	2019-06-14	
Musculation BodySculpt	Lundi	19h00-20h00	14	2018-09-10	2018-12-17	2018-10-01	14	2019-01-07	2019-04-08		8	2019-04-22	2019-06-17	2018-10-01
Musculation BodySculpt	Mercredi	19h05-20h05	15	2018-09-12	2018-12-19		14	2019-01-09	2019-04-10		8	2019-04-24	2019-06-12	
T-Fit2	Dimanche	11h35-12h20	15	2018-09-09	2018-12-16		14	2019-01-06	2019-04-07		8	2019-04-20	2019-06-08	
T-Fit2	Mardi	19h20-20h20	15	2018-09-11	2018-12-18		14	2019-01-08	2018-09-11		8	2019-04-23	2018-09-11	

## Spinning

Activités	Jour	Heures	# Sem.	Date début	Date fin	Relâche	# Sem.	Date début	Date fin	Relâche	# Sem.	Date début	Date fin	Relâche
55+	Jeudi	10h00-10h45	15	2018-09-13	2018-12-20		14	2019-01-10	2019-04-11		8	2019-04-25	2019-06-13	
Adulte	Samedi	10h30-11h15	15	2018-09-08	2018-12-15		14	2019-01-05	2019-04-06		8	2019-04-20	2019-06-08	
Adulte	Dimanche	11h00-11h45	15	2018-09-09	2018-12-16		14	2019-01-06	2019-04-07		8	2019-04-20	2019-06-08	
Adulte	Lundi	16h10-16h55	15	2018-09-10	2018-12-17		14	2019-01-07	2019-04-08		8	2019-04-22	2019-06-10	
Adulte	Lundi	17h00-17h45	15	2018-09-10	2018-12-17		14	2019-01-07	2019-04-08		8	2019-04-22	2019-06-10	
Adulte	Lundi	17h50-18h35	15	2018-09-10	2018-12-17		14	2019-01-07	2019-04-08		8	2019-04-22	2019-06-10	
Adulte	Lundi	18h40-19h25	15	2018-09-10	2018-12-17		14	2019-01-07	2019-04-08		8	2019-04-22	2019-06-10	
Adulte	Lundi	19h30-20h15	15	2018-09-10	2018-12-17		14	2019-01-07	2019-04-08		8	2019-04-22	2019-06-10	
Adulte	Lundi	20h20-21h05	15	2018-09-10	2018-12-17		14	2019-01-07	2019-04-08		8	2019-04-22	2019-06-10	
Adulte	Mardi	12h00-12h45	15	2018-09-11	2018-12-18		14	2019-01-08	2019-04-09		8	2019-04-23	2019-06-11	
Adulte	Mardi	17h00-17h45	15	2018-09-11	2018-12-18		14	2019-01-08	2019-04-09		8	2019-04-23	2019-06-11	
Adulte	Mardi	17h50-18h35	15	2018-09-11	2018-12-18		14	2019-01-08	2019-04-09		8	2019-04-23	2019-06-11	
Adulte	Mardi	18h40-19h25	15	2018-09-11	2018-12-18		14	2019-01-08	2019-04-09		8	2019-04-23	2019-06-11	
Adulte	Mardi	19h30-20h15	15	2018-09-11	2018-12-18		14	2019-01-08	2019-04-09		8	2019-04-23	2019-06-11	
Adulte	Mardi	20h20-21h05	15	2018-09-11	2018-12-18		14	2019-01-08	2019-04-09		8	2019-04-23	2019-06-11	
Adulte	Mercredi	07h15-08h00	15	2018-09-12	2018-12-19		14	2019-01-09	2019-04-10		8	2019-04-24	2019-06-12	
Adulte	Mercredi	12h00-12h45	15	2018-09-12	2018-12-19		14	2019-01-09	2019-04-10		8	2019-04-24	2019-06-12	
Adulte	Mercredi	16h10-16h55	15	2018-09-12	2018-12-19		14	2019-01-09	2019-04-10		8	2019-04-24	2019-06-12	

Adulte	Mercredi	17h00-17h45	15	2018-09-12	2018-12-19	14	2019-01-09	2019-04-10	8	2019-04-24	2019-06-12
Adulte	Mercredi	17h50-18h35	15	2018-09-12	2018-12-19	14	2019-01-09	2019-04-10	8	2019-04-24	2019-06-12
Adulte	Mercredi	18h40-19h25	15	2018-09-12	2018-12-19	14	2019-01-09	2019-04-10	8	2019-04-24	2019-06-12
Adulte	Mercredi	19h30-20h15	15	2018-09-12	2018-12-19	14	2019-01-09	2019-04-10	8	2019-04-24	2019-06-12
Adulte	Mercredi	20h20-21h05	15	2018-09-12	2018-12-19	14	2019-01-09	2019-04-10	8	2019-04-24	2019-06-12
Adulte	Jeudi	12h00-12h45	15	2018-09-13	2018-12-20	14	2019-01-10	2019-04-11	8	2019-04-25	2019-06-13
Adulte	Jeudi	17h00-17h45	15	2018-09-13	2018-12-20	14	2019-01-10	2019-04-11	8	2019-04-25	2019-06-13
Adulte	Jeudi	17h50-18h35	15	2018-09-13	2018-12-20	14	2019-01-10	2019-04-11	8	2019-04-25	2019-06-13
Adulte	Jeudi	18h40-19h25	15	2018-09-13	2018-12-20	14	2019-01-10	2019-04-11	8	2019-04-25	2019-06-13
Adulte	Jeudi	19h30-20h15	15	2018-09-13	2018-12-20	14	2019-01-10	2019-04-11	8	2019-04-25	2019-06-13
Adulte	Vendredi	12h00-12h45	15	2018-09-14	2018-12-21	14	2019-01-11	2019-04-12	8	2019-04-26	2019-06-14
Adulte	Vendredi	17h00-17h45	15	2018-09-14	2018-12-21	14	2019-01-11	2019-04-12	8	2019-04-26	2019-06-14
Adulte	Vendredi	17h50-18h30	15	2018-09-14	2018-12-21	14	2019-01-11	2019-04-12	8	2019-04-26	2019-06-14
Famille	Samedi	09h30-10h15	15	2018-09-08	2018-12-15	14	2019-01-05	2019-04-06	8	2019-04-20	2019-06-08
Famille	Dimanche	10h00-10h45	15	2018-09-09	2018-12-16	14	2019-01-06	2019-04-07	8	2019-04-20	2019-06-08

# Description des cours de conditionnement physique 2018-2019

## Conditionnement physique 55+

Définitions des charges à accomplir par le Contractuel	Échauffement	Retour au calme	Cardio	Musculation	Flexibilité	Intensité	Résultats	Durée	Clientèle
<b>Entraînement 55 +</b>									
Cette activité physique s'adresse à une clientèle 55 ans et plus. Elle est adaptée à leur besoin et aux particularités du vieillissement. Tous les exercices doivent être adaptables aux diverses conditions physiques des personnes présentes.	15%	10%	40%	25%	10%	Faible	Endurance cardio vasculaire et musculaire. Équilibre et proprioception	60 min	55 ans +
<b>Step 55+</b>									
Entraînement dynamique progressif qui vise le développement de l'endurance cardiovasculaire et la force musculaire. La partie cardiovasculaire est chorégraphiée. Pour tous les niveaux avec des possibilités d'exercices plus exigeante ou moins exigeante. Tous les exercices doivent être adaptables aux diverses conditions physiques des personnes présentes.	15%	10%	33%	33%	10%	Faible à Modérée	Endurance cardiovasculaire et musculaire. Agilité, équilibre et coordination.	60 min	55 ans +
<b>Stretching 55+</b>									
Cette activité physique s'adresse à une clientèle 55 ans et plus. Elle est adaptée à leur besoin et au particularité du vieillissement. Tous les exercices doivent être adaptable aux diverses conditions physiques diversifiés des personnes présentes.	15%	0%	15%	20%	50%	Faible	Flexibilité et force musculaire	60 min	55 ans +

## Entraînement cardiovasculaire

Définitions des charges à accomplir par le Contractuel	Échauffement	Retour au calme	Cardio	Musculation	Flexibilité	Intensité	Résultats	Durée	Clientèle
<b>100 % Cardio</b>									
Entraînement des capacités de puissances et endurance cardiovasculaire par intervalle à haute intensité. Ce cours doit convenir à tous les niveaux de participants, les mouvements doivent être adaptables et sinon avoir des possibilités moins ou plus exigeantes. Le matériel sur place peut être utilisé (step, corde à sauter, poids libres, bande élastique).	5%	5%	75%	10%	5%	Élevée	Puissance et endurance cardiovasculaire.	45 min	16 ans +
<b>Cardio-Ballet</b>									
Cours de conditionnement physique basé sur les aptitudes physiques propres au ballet et qui développe les aptitudes cardiovasculaires.	15%	5%	45%	10%	25%	Modéré	Endurance cardiovasculaire, souplesse, esthétique du mouvement.	60 min	16 ans +

Entraînement inspiré de celui des boxeurs chorégrapier sur musique. Une partie musculaire vise le développement de l'endurance musculaire des abdominaux et des dorsaux.	10%	5%	55%	25%	5%	Modéré	Apprentissage des frappes de boxe. Endurance cardiovasculaire.	60 min	16 ans +
<b>Cardio Parents-bébé</b>									
Cet entraînement de retour à l'activité physique pour les nouvelles mamans doit prendre en compte les spécificités de celles-ci (diastase des grands droits de l'abdomen, la sécrétion de relaxine, la dépression post-partum (baby-blues), le manque de sommeil, etc.). L'intensité doit s'ajuster au niveau de retour à l'activité des personnes présentes ou des papas. Le cours doit prendre en considération les enfants dans la pièce. Le matériel sur place peut être utilisé (step, corde à sauter, poids libres, bande élastique).	15%	5%	45%	30%	5%	Faible à modérée	Retour à l'entraînement progressif.	60 min	16 ans +
<b>Cardio-tonik</b>									
Entraînement de l'endurance cardiovasculaire et de l'endurance musculaire des abdominaux, cuisses, fesses, taille et hanches. L'entraînement est adaptable et doit avoir des alternatives moins ou plus exigeantes selon le besoin des participants. Le matériel sur place peut être utilisé (step, corde à sauté, poids libres, bande élastique).	10%	10%	40%	36%	5%	Modérée	Endurance cardiovasculaire et musculaire.	60 min	16 ans +
<b>Circuit parent-enfant</b>									
Entraînement selon la méthode du circuit qui demande la complicité du parent avec l'enfant. Le parent s'entraîne et l'enfant joue. Plus précisément la partie entraînement: Entraînement en stations qui sollicite la force, la vitesse, la puissance (cardiovasculaire et musculaire), l'agilité, la proprioception, l'équilibre. L'objectif est de développer toutes les aptitudes physiques pour les sportifs. Dans la perspective d'avoir une condition physique complète ainsi qu'une musculature équilibrée et fonctionnelle.	8%	8%	42%	42%	0%	Modérée à élevée	Force, puissance et agilité. PLAISIR.	45 min	8 ans +
<b>Piloxing</b>									
<b>Suivre le format de marque déposée de PILOXING.</b> PILOXING a worldwide success. Uniquely blending two of the industry's most powerful and timeless disciplines of Pilates and Boxing, PILOXING SSP adds a third element of dance into this high-energy interval workout. This dynamic program moves through heart-pumping, powerful boxing combinations to sculpting and lengthening Pilates-influenced movement to 'let yourself GO' dance releases, and back around again.	0%	0%	45%	35%	20%	Modérée à élevée	Endurance cardiovasculaire. Force et souplesse musculaire.	60 min	16 ans +
<b>Power Flow</b>									
Cours d'enchaînements chorégraphiés inspirés du yoga pour développer l'endurance musculaire, l'endurance cardiovasculaire, l'équilibre et la souplesse dans une ambiance musicale propice au dépassement et au plaisir.	10%	10%	20%	30%	20%	Modérée	Endurance musculaire, cardio vasculaire et souplesse.	60 min	16 ans +

**STEP**

Entraînement dynamique progressif qui vise le développement de l'endurance









Le but du cours est de guider les participant de façon dynamique et progressive à travers différents types d'intensité et selon ce qu'ils choisissent de travailler. Les séances varieront entre la puissance et la charge de travail. La charge est la même qu'un spinning adulte mais la vitesse et l'intensité sont moins élevés.	5%	5%	45%	45%	0%	Modéré	Endurance cardiovasculaire et endurance musculaire	45 min	55 ans +
<b>Spinning adulte</b>									
Le but du cours est de guider de façon dynamique et progressive les participants à travers différents types d'intensité, selon ce qu'ils choisissent de travailler. Les séances varieront entre la puissance, l'endurance avec une plus faible résistance, ou encore jouer avec de plus grandes vitesses de révolution par minute.	5%	5%	60%	30%	0%	Élevé	Endurance cardiovasculaire et endurance musculaire	45 min	16 ans +
<b>Spinning familiale</b>									
Le but principal du cours de ce cours est d'amener les participants à une conscience corporelle de la perception de l'effort. L'intensité est moindre au départ de la session et elle progresse de façon à s'adapter au niveau du groupe.	5%	5%	45%	45%		Modéré	Endurance cardiovasculaire et endurance musculaire	45 min	12 ans +