



Centre de médecine préventive et d'activité physique de l'Institut de Cardiologie de Montréal

5055, rue St-Zotique Est, Montréal (Québec) H1T 1N6
Tél. : (514) 374-1480 • Télécopieur : (514) 374-2416
www.centreepic.org



INSTITUT DE
CARDIOLOGIE
DE MONTRÉAL

JOURS ET HEURES D'OUVERTURE DU CENTRE

Lundi, mercredi.....	5h30 à 21h00
Mardi, jeudi.....	6h45 à 21h30
Vendredi.....	5h30 à 19h00
Samedi.....	8h30 à 13h00
Dimanche (de sept à juin inclusivement).....	9h00 à 12h00

Horaire du 17 septembre au 22 décembre 2007

Heure	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
6h00	S		S		S		
6h45	●		●		●		
7h00		S		S			
7h30	●		●		●		
8h00	IP		IP		P		
8h15	●		●		●		
9h00	● C	●	● C	●	● C	●	
9h30	T		F		EBS		●
10h00		IP		P		●	
10h30	● C	♥	● C	♥	♥ ● C	S	●
11h00	T		F		EBS	●	
12h00	● CP	S	● TP	S	● S		
15h30	●		●				
15h45					●		
16h00		●		●			
16h30	S ● IP*	S	S ● P*	S			
16h45					●		
17h00		● IP*		● P*			
17h30	S ●	C	S ●	C			
18h00	DR*	● T	DR*	● T			
18h15		TC1*		TC1*			
18h30	VC		VC				
18h45		EA		EA			
19h00	PT* ●	TC2*	PT* ●	TC2*			
19h45		TC3*		TC3*			
20h00		●		●			

Légende:

- Cours régulier sur piste (45 min)
- ♥ Cours coronariens (45 min)
- S Spinning (45 min) Entraînement intense
- IP Introduction Pilates (45 min)
- VC Vélo-combo (45 min)

- P Pilates (45 min)
- PT Pilates-Tonus (45 min)
- T Tonus (30 min)
- TP Tonus Plus (45 min)
- C Cardio (30 min)
- CP Cardio plus (45 min)

- DR Danse et rythme (45 min)
- EA Entraînement athlétique (45 min) Entraînement intense
- TC Taï chi (45 min)
- EBS Ex. Ballon suisse (30 min)
- F Flexibilité (30 min)
- * Salle 1

ACCÈS À LA PISCINE

JOUR	
lundi, mercredi, vendredi	6h00 à 13h00
mardi, jeudi	8h00 à 12h00
samedi	9h00 à 12h00
dimanche	9h00 à 12h00

SOIR	
lundi, mardi, mercredi, jeudi	16h30 à 19h30
vendredi	16h00 à 19h00

**Les enfants des membres (3-17 ans)
sont admis à la piscine seulement :**

samedi et dimanche 10h30 à 12h00

Horaire du 17 septembre au 22 décembre 2007

Heure	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
6h00	BL		BL		BL		
6h45	○		○		AJ		
7h45	N1*		N2*		N3*		
8h00		BL		BL			
8h15	BL		BL		BL		
9h00	○	○	○	○	○	BL	BL
9h30						○	BL
10h00	○	♥	○	♥	○		BL
10h30						BF	BF
11h00	○	AA	○	AA	○	BF	BF
12h00	BL		BL		BL		
16h30	BL	BL	BL	BL	BL		
17h00	BL	BL	BL	BL	BL		
17h30	⊕	BL	⊕	BL	○		
18h00		○		○			
18h30	AJ		AJ				
18h45		BL		N1*			
19h45				N2*			
20h30				N3*			

Légende:

○ Cours aquaforme

⊕ Cours aquaforme avancé

AJ Aquajogging



♥ Cours aquaforme coronariens

N1 Cours de natation

N2 Cours de natation

N3 Cours de natation

AA Aqua arthrite

* Inscription à l'accueil

BF Bain familial

BL Bain libre

P.S.: Durée des cours 45 min

Cours de natation

Session 12 semaines (automne 2007) 1 fois/semaine : 75,00 \$

Entraînements personnalisés
sur demande