



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 7 janvier au 21 juin 2008

Heure	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
6h00	S		S		S		
6h45	●		●		●		
7h00		●		●			
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	● IP*	S	● P*	S			
16h45					●		
17h00		● IP*		● IP*			
17h30	S ● DR*	C	S ● DR*	C			
18h00		● T		● T			
18h15	PT*	TC1*	PT*	TC1*			
18h30	VC		VC				
18h45		EA		EA			
19h00	●	TC2*	●	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 Tai chi (45 min)

EBS Ex. Ballon suisse (30 min)

F Flexibilité (30 min)

* Salle 1

Nouveau : Cours sur piste à 7h00 le mardi et le jeudi.

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 7 janvier au 21 juin 2008

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 hiver 2008 : 12 semaines / Session printemps 2008 : 12 semaines
1 fois/semaine : 75,00 \$

**Entraînements personnalisés
sur demande**