

ACTIVITÉS AQUATIQUES – HIVER

ACTIVITÉ	0 à 12 ans	13 à 17 ans	ADULTE	50 ans et +	ÂGE	DÉTAILS	JOUR	HEURE	DATES	CODE D'ACTIVITÉ
COURS DE CONDITIONNEMENT PHYSIQUE EN PISCINE 55 ANS ET PLUS										
<p>Tarif : 1 fois/semaine : CC 49,50 \$/SCC 99 \$ 4 fois/semaine : CC 121 \$/SCC 242 \$ 2 fois/semaine : CC 77 \$/SCC 154 \$ 5 fois/semaine : CC 143 \$/SCC 286\$ 3 fois/semaine : CC 99 \$/SCC 198 \$</p>										
Ces rabais s'appliquent aux cours : Aquadouceur 1 et 2, Aquajogging, Aquatapis, Aquaspinning, Stretching et Rendez-vous actif de la programmation 55 ans et plus.										
Aquadouceur 1				55 ans et +		Les séances se déroulent en eau peu profonde. Les exercices sont exécutés les deux (2) pieds en contact avec le fond de la piscine (rythme léger). Durée : 55 minutes / 11 semaines Relâche : 23 au 26 février	Lundi	10 h	5 janvier au 23 mars	187 01
								14 h		187 02
							Mardi	9 h	6 janvier au 24 mars	187 03
								10 h		187 04
							Mercredi	10 h	7 janvier au 25 mars	187 05
								14 h		187 06
							Jeudi	9 h	8 janvier au 26 mars	187 07
Aquajogging				55 ans et +		Les séances se déroulent en eau peu profonde. Les exercices sont exécutés les deux (2) pieds en contact avec le fond de la piscine (rythme moyen). Les cours de 16 h sont jumelés avec le cours Aquagym. Durée : 55 minutes / 11 semaines Relâche : 23 au 27 février	Lundi	9 h	5 janvier au 23 mars	188 01
								10 h		188 02
								16 h		188 03
							Mardi	10 h	6 janvier au 24 mars	188 04
							Mercredi	9 h	7 janvier au 25 mars	188 05
								10 h		188 06
								16 h		188 07
							Jeudi	10 h	8 janvier au 26 mars	188 08
							Vendredi	16 h	9 janvier au 27 mars	188 09
							Mardi	9 h	6 janvier au 24 mars	186 01
								10 h		186 02
							Jeudi	9 h	8 janvier au 26 mars	186 03
								10 h		186 04

ACTIVITÉS AQUATIQUES – HIVER

ACTIVITÉ	0 à 12 ans	13 à 17 ans	ADULTE	50 ans et +	ÂGE	DÉTAILS	JOUR	HEURE	DATES	CODE D'ACTIVITÉ	
COURS DE CONDITIONNEMENT PHYSIQUE EN PISCINE 55 ANS ET PLUS											
Tarif :	1 fois/semaine : CC 49,50 \$/SCC 99 \$					4 fois/semaine : CC 121 \$/SCC 242 \$					
						2 fois/semaine : CC 77 \$/SCC 154 \$					
						5 fois/semaine : CC 143 \$/SCC 286\$					
						3 fois/semaine : CC 99 \$/SCC 198 \$					
Ces rabais s'appliquent aux cours : Aquadouceur 1 et 2, Aquajogging, Aquatapis, Aquaspinning, Stretching et Rendez-vous actif de la programmation 55 ans et plus.											
Aquaspinning				55 ans et +		Cours de groupe combinant les bienfaits du vélo et la résistance de l'eau avec vélo aquatique fourni. Chaque séance comprend : échauffement, aérobic, musculation et étirements. Le port de la chaussure d'eau et du short est recommandé. Durée : 55 minutes / 11 semaines Relâche : 23 et 25 février	Lundi	13 h		5 janvier au 23 mars	750 01
							Mercredi	13 h		7 janvier au 25 mars	750 02
Aquatapis				55 ans et +		Séance de marche rapide ou de jogging en partie peu profonde en utilisant un tapis roulant aquatique. Durée : 55 minutes / 11 semaines Relâche : 23 et 25 février	Lundi	15 h		5 janvier au 23 mars	499 01
							Mercredi	15 h		7 janvier au 25 mars	499 02
Stretching et détente				55 ans et +		Séances d'exercices en salle favorisant la souplesse, la flexibilité et la détente. L'accès au bain de 12 h à 13 h est gratuit après la séance. Durée : 45 minutes / 11 semaines Relâche : 24 et 26 février	Mardi	11 h 15		6 janvier au 24 mars	757 01
							Jeudi	11 h 15		8 janvier au 26 mars	757 02
Rendez-vous actif				55 ans et +		Routine d'exercices d'aérobic en salle. L'accès au bain de 7 h à 8 h 30, est gratuit avant la séance. Durée : 55 minutes / 11 semaines Relâche : 23, 25 et 27 février	Lundi	8 h 45		5 janvier au 23 mars	189 01
							Mercredi	8 h 45		7 janvier au 25 mars	189 02
							Vendredi	8 h 45		9 janvier au 27 mars	189 03
COURS DE NATATION 55 ANS ET PLUS											
Aqua d'or				55 ans et +		Niveaux : débutant, intermédiaire et avancé Développer les habiletés aquatiques en fonction du niveau du participant. Tarif : CC : 67 \$/SCC : 134 \$ Durée : 55 minutes / 9 semaines Relâche : 23 et 25 février	Lundi	14 h		5 janvier au 9 mars	298 01
							Mercredi	14 h		7 janvier au 11 mars	298 02