

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 : Aquadoureur 1 et 2, Aquajogging, Aquatapis, Aquaspinning, Stretching et Rendez-vous actif de la programmation 55 ans et plus.										
Aquadoureur 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	
Aquadoureur 2				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	
Aquajogging				55 ans et +	Le cours a lieu en eau profonde. Ceinture flottante fournie à chaque participant. Durée : 55 minutes / 11 semaines Relâche : 24 et 26 février	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	

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