

## NOUVEAUTÉS / WHAT'S NEW

**Aqua Cardio-Abdos**: Exercices spécifiques, en eau peu profonde, visant à raffermir le ventre, les hanches, les fesses et les cuisses. Ce cours regroupe un travail cardiovasculaire plus intense et des séances d'abdominaux.

**Aqua Cardio-Abs**: Specific exercises in shallow water, to firm your stomach, hips, butt and thighs. These are intense cardiovascular classes with abdominal exercises. \*15 ans+ : fournir une preuve d'identité //proof of age required

**Cours maman + bébé**: Exercices pour retrouver une meilleure forme physique après l'accouchement, de l'amplitude et de la souplesse de mouvement.

**Mom&Tot**: Post-pregnancy exercises to help you regain your pre-pregnancy body

**Prénatal**: Exercices pour conserver une bonne forme physique tout au long de la grossesse, de l'amplitude et de la souplesse de mouvement. Prévenir les douleurs physiques et musculaires pouvant survenir durant cette période.

**Prenatal**: Exercises to maintain good fitness throughout pregnancy, the magnitude and flexibility of movement which can also help prevent muscle aches that may occur during this period.

**Aquajogging**: Aérobie dans l'eau profonde. (sans impacts pour le dos) Activité sportive pouvant améliorer les capacités cardiovasculaires des participants. Exercices de musculation à chaque cours.

**Aquajogging**: Aerobic exercises in deep water. (without impacts for the back) Activities for those who want to get in better shape and develop better cardiovascular capacities, Muscular exercises at the end of each lesson. \*15 ans+ : fournir une preuve d'identité // proof required

**Zumba**: The Zumba® program fuses hypnotic Latin rhythms and easy-to-follow moves to create a one-of-a-kind fitness program that will blow you away. Our goal is simple: We want you to want to work out, to love working out, to get hooked.

**Zumba**: Le programme de Zumba ® fusionne des rythmes latins hypnotiques avec une chorographie facile à suivre. L'objectif est simple: De vous mettre en forme tout en vous donnant la piqure du Zumba.

# SESSION AUTOMNE 2010

20 SEPT. AU 26 NOV. 10

**INSCRIPTIONS**  
**1ER AU 16 SEPTEMBRE**  
**2010**  
**SEPTEMBER 1ST TO 16TH**  
**REGISTRATION**

SEPT. 20TH TO NOV. 26TH 10

# FALL SESSION 2010

## AQUATHÉRAPIE / AQUATHERAPY

Lundi & mercredi / Monday & Wednesday 11:00-12:00

## AQUAFORME AÎNÉ / SENIOR AQUAFITNESS

Lundi & mercredi / Monday & Wednesday 10:00-11:00

### Résident

ad. 100\$ (1/2 60\$)  
 Ét./Sén 80.00\$ (1/2 50\$)  
 ad.\$6.50 Sen.\$5.50 drop-in

### Non-Résident

200.00\$(1/2 \$120)  
 160.00\$ (1/2 100\$)  
 ad.\$13.00 Sen.\$11.00



## KARATE/ KARATE

Mercredi/Wednesday 19:00 à / to 20:00

Prof. Randy Bédard, North-Bay

### Résident

ad. 60.00\$  
 Ét./Sén 50.00\$  
 ad.\$6.50 Sen.\$5.50 drop-in

### Non-Résident

120.00\$  
 100.00\$  
 ad.\$13.00 Sen.\$11.00

## AQUAJOGGING

Lundi et mercredi / Monday & Wednesday 19:30 - 20:30

### Résident

ad. 100\$ (1/2 60\$)  
 Ét./Sén 80.00\$ (1/2 50\$)  
 ad.\$6.50 Sen.\$5.50 drop-in

### Non-Résident

200.00\$(1/2 \$120)  
 160.00\$ (1/2 100\$)  
 ad.\$13.00 Sen.\$11.00

## MUSCULATION /Light Weight Workout

lun./Mon. et mer./Wed. 18:30 à / to 19:30

### Résident

ad. 100\$ (1/2 60\$)  
 Ét./Sén 80.00\$ (1/2 50\$)  
 ad.\$6.50 Sen.\$5.50 drop-in

### Non-Résident

200.00\$(1/2 \$120)  
 160.00\$ (1/2 100\$)  
 ad.\$13.00 Sen.\$11.00



## YOGA/ YOGA

Mercredi/Wednesday 19:45 à / to 20:45

### Résident

ad. 60.00\$  
 Ét./Sén 50.00\$  
 ad.\$6.50 Sen.\$5.50 drop-in

### Non-Résident

120.00\$  
 100.00\$  
 ad.\$13.00 Sen.\$11.00



## ZUMBA / ZUMBA

Mardi et jeudi / Tuesday & Thursday 19:00 à / to 20:00

### Résident

ad. 100.00\$(1/2 60\$)  
 Ét./Sén 80.00\$ (1/2 50\$)  
 ad.\$6.50 Sen.\$5.50 drop-in

### Non-Résident

200.00\$(1/2 \$120)  
 160.00\$ (1/2 100\$)  
 ad.\$13.00 Sen.\$11.00

## Cours de natation



Étoile de mer/Canard mercredi 5:45 à 6:15

(6 mois à 2 1/2 ans)

Tortue de Mer jeudi 6:00 à 6:45

(3 à 4 ans)

Salamandre mardi 4:45 à 5:30

(4 ans min.)

Poisson Lune mardi 4:45 à 5:30

mardi 5:30 à 6:15

Crocodile mardi 5:30 à 6:15

Baleine mardi 6:15 à 7:00

Junior 1 lundi 4:00 à 4:45

Junior 2 lundi 4:00 à 4:45

Junior 3 mardi 4:00 à 4:45

Junior 4 mardi 4:00 à 4:45

Junior 5 jeudi 4:00 à 5:00

Junior 6 jeudi 4:00 à 5:00

Junior 7-8-9-10 + JS-3 jeudi 5:00 à 6:00

Adultes débutants mardi matin 9:30 à 10:30



## Tarifcation / Fees

	Résident	Non-Résident
Étoile de mer et Canard 30 min.	\$55.00	\$110.00
Tortue de mer à junior 4 45 min.	\$60.00	\$120.00
Junior 5 à junior 10 60 min.	\$65.00	\$130.00

## AQUA CARDIO-ABDOS/ CARDIO-ABS AQUA

Mardi et jeudi / Tuesday & Thursday 19:00 à / to 20:30

### Résident

ad. 100.00\$(1/2 60\$)  
 Ét./Sén. 80.00\$ (1/2 50\$)

### Non-Résident

200.00\$(1/2 \$120)  
 160.00\$ (1/2 100\$)

## AQUA PRÉNATAL / PRENATAL AQUA

Mercredi / Wednesday 20:30 à / to 21:30

### Résident

ad. 60.00\$

### Non-Résident

120.00\$

## AQUA MAMAN-BÉBÉ / MOM & TOTS AQUA

Jeudi / Thursday 9:30 à / to 10:15

### Résident

ad. 60.00\$

### Non-Résident

120.00\$