

# COMPLEXE SPORTIF | HORAIRE DES COURS D'AQUAFORME | PRINTEMPS 2019

## COMPLEXE SPORTIF (2385, boul. Thimens)

Lundi 25 mars 2019	Lundi 25 mars 2019	Mardi 26 mars 2019	Mercredi 27 mars 2019	Mercredi 27 mars 2019	Jeudi 28 mars 2019	Vendredi 29 mars 2019	Samedi 30 mars 2019
10 juin 2019	10 juin 2019	28 mai 2019	29 mai 2019	5 juin 2019	6 juin 2019	14 juin 2019	15 juin 2019
Relâche : 22 avril 2019 20 mai 2019	Relâche : 22 avril 2019 20 mai 2019				Relâche : 4 avril 2019	Relâche : 19 avril 2019 10 mai 2019	Relâche : 6 avril 2019 20 avril 2019
Piscine 25 m	Piscine récréative	Piscine 25 m	Piscine 25 m	Piscine récréative	Piscine 25 m	Piscine 25 m	Piscine 25 m
	<b>8 h à 9 h</b> Aquaforme groupe # 5 Groupe régulier 2 fois par semaine			<b>8 h à 9 h</b> Aquaforme groupe # 5 Groupe régulier 2 fois par semaine			
	<b>9 h à 10 h</b> Aqua poussette Groupe spécialisé 1 fois par semaine		<b>9 h à 10 h</b> Aqua spinning groupe # 1 Groupe spécialisé 1 fois par semaine				
<b>10 h à 11 h</b> Aquaforme groupe # 4 Groupe régulier 3 fois par semaine			<b>10 h à 11 h</b> Aquaforme groupe # 4 Groupe régulier 3 fois par semaine			<b>10 h à 11 h</b> Aquaforme groupe #4 Groupe régulier 3 fois par semaine	
<b>11 h à 12 h</b> Aquaforme avancé groupe # 2 Groupe régulier 3 fois par semaine			<b>11 h à 12 h</b> Aquaforme avancé groupe # 2 Groupe régulier 3 fois par semaine			<b>11 h à 12 h</b> Aquaforme avancé groupe #2 Groupe régulier 3 fois par semaine	
				<b>12 h 15 à 12 h 45</b> Aquaforme groupe #3 Groupe régulier 1 fois par semaine			

		<b>17 h à 18 h</b> Aquaforme avancé groupe #1 Groupe régulier 2 fois par semaine			<b>17 h à 18 h</b> Aquaforme avancé groupe #1 Groupe régulier 2 fois par semaine		<b>17 h 5 à 18 h 05</b> Aquaforme avancé groupe #3 Groupe régulier 1 fois par semaine
	<b>18 h à 19 h</b> Aquaforme groupe #1 Groupe régulier 2 fois par semaine	<b>18 h à 19 h</b> Aqua spinning groupe #2 Groupe spécialisé 1 fois par semaine		<b>18 h à 19 h</b> Aquaforme groupe #1 Groupe régulier 2 fois par semaine	<b>18 h à 19 h</b> Aqua spinning groupe #4 Groupe spécialisé 1 fois par semaine		<b>18 h 10 à 19 h 10</b> Aqua spinning groupe #6 Groupe spécialisé 1 fois par semaine
	<b>19 h à 20 h</b> Aqua prénatal Groupe spécialisé 2 fois par semaine	<b>19 h à 20 h</b> Aqua spinning groupe #3 Groupe spécialisé 1 fois par semaine		<b>19 h à 20 h</b> Aqua prénatal 2 fois par semaine	<b>19 h à 20 h</b> Aqua spinning groupe #5 Groupe spécialisé 1 fois par semaine		
	<b>20 h à 21 h</b> Aquaforme groupe #2 Groupe régulier 2 fois par semaine	<b>20 h à 21 h</b> Aqua jogging Groupe spécialisé 1 fois par semaine		<b>20 h à 21 h</b> Aquaforme groupe #2 Groupe régulier 2 fois par semaine	<b>20 h à 21 h</b> Aqua cardio Groupe spécialisé 1 fois par semaine		
		<b>21 h 30 à 22 h 30</b> Aqua entraînement sur matelas aquatique gonflable Groupe spécialisé 1 fois par semaine					

Abonnement à l'aquaforme

L'abonnement à l'aquaforme offre un accès libre à tous les cours d'aquaforme, sauf aux cours spécialisés: aqua aîné, aqua spinning, aqua prénatal, aqua yoga, aqua jogging et aqua cardio.