

COMPLEXE SPORTIF | HORAIRE DES COURS D'AQUAFORME | PRINTEMPS 2018

Lundi 9 avr. 2018	Lundi 9 avr. 2018	Mardi 10 avr. 2018	Mercredi 11 avr. 2018	Mercredi 11 avr. 2018	Jeudi 19 avr. 2018	Vendredi 13 avr. 2018	Samedi 14 avr. 2018
11 juin 2018	11 juin 2018	5 juin 2018	6 juin 2018	6 juin 2018	14 juin 2018	8 juin 2018	9 juin 2018
annulé 21 mai	annulé 21 mai						
Piscine 25m	Piscine récréative	Piscine 25m	Piscine 25m	Piscine récréative	Piscine 25m	Piscine 25m	Piscine 25m
	9 h à 10 h	17 h à 18 h	9 h à 10 h	18h à 19h	17 h à 18 h	9 h à 10 h	17 h 30 à 18 h 30
	<u>Aqua Poussette</u> 1 fois par sem	<u>Aquaforme Avancé 1</u> 2 fois par sem	<u>Aqua spinning (3)</u> 1 fois par sem	<u>Aquaforme 1</u> 2 fois par sem	<u>Aquaforme Avancé 1</u> 2 fois par sem	<u>Aqua Jogging (2)</u> 1 fois par sem	<u>Aqua Fit</u> 1 fois par sem
10 h à 11 h	18 h à 19 h	18 h à 19 h	10 h à 11 h	19 h à 20 h	18 h à 19 h	10 h à 11 h	
<u>Aqua Douceur</u> 3 fois par sem	<u>Aquaforme 1</u> 2 fois par sem	<u>Aqua Spinning (1)</u> 1 fois par sem	<u>Aqua Douceur</u> 3 fois par sem	<u>Aqua Prénatal</u> 2 fois par sem	<u>Aqua Spinning (4)</u> 1 fois par sem	<u>Aqua Douceur</u> 3 fois par sem	
11 h à 12 h	19 h à 20 h	19 h à 20 h	11 h à 12 h	20h à 21	19 h à 20 h	11 h à 12 h	
<u>Aquaforme Avancé 2</u> 3 fois par sem	<u>Aqua Prénatal</u> 2 fois par sem	<u>Aqua Spinning (2)</u> 1 fois par sem	<u>Aquaforme Avancé 2</u> 3 fois par sem	<u>Aquaforme 2</u> 2 fois par sem	<u>Aqua Spinning (5)</u> 1 fois par sem	<u>Aquaforme Avancé 2</u> 3 fois par sem	
	20 h à 21 h	20 h à 21 h			20 h à 21 h		
	<u>Aquaforme 2</u> 2 fois par sem	<u>Aqua Jogging (1)</u> 1 fois par sem			<u>Aqua Cardio</u> 1 fois par sem		
		21 h 30 à 22 h 30					
		<u>AquaYoga</u> 1 fois par sem					

Note:

Aquaforme Abonnement : Accès libre à tous les cours d'aquaforme (les cours spécialisé d'aquaforme sont exclus de l'abonnement : Aqua Aîné, Aqua Spinning, Aqua Prénatale, Aqua Yoga, Aqua jogging et Aqua cardio)

SPORTS COMPLEX | AQUATIC PHYSICAL FITNESS SCHEDULE | SRING 2018

Monday April 9, 2018	Monday April 9, 2018	Tuesday April 10, 2018	Wednesday April 11, 2018	Wednesday April 11, 2018	Thursday April 19, 2018	Friday April 13, 2018	Saturday April 14, 2018
June 11, 2018	June 11, 2018	June 5, 2018	June 6, 2018	June 6, 2018	June 14, 2018	June 8, 2018	June 9, 2018
Cancelled May 21	Cancelled May 21						
25m Pool	Recreational pool	25m Pool	25m Pool	Recreational pool	25m Pool	25m Pool	25m Pool
	9 to 10 a.m.	5 to 6 p.m.	9 to 10 a.m.	6 to 7 p.m.	5 to 6 p.m.	9 to 10 a.m.	5:30 to 6:30 p.m.
	<u>Aqua Stroller</u> Once a week	<u>Advanced Aquafitness 1</u> 2 times per week	<u>Aqua Spinning (3)</u> Once a week	<u>Aquafitness (1)</u> 2 times per week	<u>Advanced Aquafitness 1</u> 2 times per week	<u>Aqua Jogging (2)</u> Once a week	<u>Aqua Fit</u> Once a week
10 to 11 a.m.	6 to 7 p.m.	6 to 7 p.m.	10 to 11 a.m.	7 to 8 p.m.	6 to 7 p.m.	10 to 11 a.m.	
<u>Gentle Aqua</u> 3 times per week	<u>Aquafitness (1)</u> 2 times per week	<u>Aqua Spinning (1)</u> Once a week	<u>Gentle Aqua</u> 3 times per week	<u>Prenatal Aqua</u> 2 times per week	<u>Aqua Spinning (4)</u> Once a week	<u>Gentle Aqua</u> 3 times per week	
11 a.m. to 12 p.m.	7 to 8 p.m.	7 to 8 p.m.	11 a.m. to 12 p.m.	8 to 9 p.m.	7 to 8 p.m.	11 a.m. to 12 p.m.	
<u>Advanced Aquafitness 2</u> 3 times per week	<u>Prenatal Aqua</u> 2 times per week	<u>Aqua Spinning (2)</u> Once a week	<u>Advanced Aquafitness 2</u> 3 times per week	<u>Aquafitness (2)</u> 2 times per week	<u>Aqua Spinning (5)</u> Once a week	<u>Advanced Aquafitness 2</u> 3 times per week	
	8 to 9 p.m.	8 to 9 p.m.			8 to 9 p.m.		
	<u>Aquafitness (2)</u> 2 times per week	<u>Aqua Jogging (1)</u> Once a week			<u>Aqua Cardio</u> Once a week		
		9 : 30 to 10 : 30 p.m.					
		<u>Aqua Yoga</u> Once a week					

Note:

Aquafitness subscription : Access to all aquafitness classes(all specialty aquafit classes are not included in the subscription : Senior Aqua, Aqua Spinning, Prenatal Aqua, Aqua Yoga and Aqua Jogging)