

Arrondissement Saint-Laurent
Borough of Saint-Laurent

Horaire des cours d'aquaforme
AquaFit classes schedule

Automne 2019
Fall 2019

Piscines du Complexe sportif Saint-Laurent (2385, boulevard Thimens H4R 1T4)
Sports complex pools (2385, Thimens boulevard H4R 1T4)

Activité Activity	SITE SITE	Piscine Pool	Âge	Âge	Cours Class	Groupe Group	Période Period	loisirs. montreal. ca	loisirs. montreal. ca	N ^{bre} fois par sem Times per Week	Session Semester	Session Semester	Horaire Schedule	Horaire Schedule	Horaire Schedule	Durée du cours	Nbre de places	Commentaires Comments	Remarque Note	Prix Price	Prix Price	Inscription Date	Inscription Heure	Inscription Date
			Ans Years	Ans Years				Activité Activity	Nom Name		Date Date	Date Date	Journée Day	Heure Time	Heure Time	Class Duration	Number of places			Résident Resident	Non Résident Non Resident	Registration Date	Registration time	Registration Date
			Min	Max							Début Start	Fin End	Début Start	Fin End	Hr					Début Start	Début Start	Fin End		
Cours d'aquaforme AquaFit classes	Complexe sportif Sports Complex	Piscine Récréative	18 +		Aquaforme AquaFit	Régulier Regular	1	Aquaforme	Aquaforme Gr. Reg. 1 (Per1) CS	3x / sem 3x / wk	2019-09-16 2019-09-18 2019-09-20	2019-11-25 2019-11-20 2019-11-22	Lun / Mon Mer / Wed Ven / Fri	8 h 00	8 h 55	0 h 55	30	Relâche 14 oct Break Oct 14		94 \$	125 \$	07-sept	08:30	10-nov
Cours d'aquaforme AquaFit classes	Complexe sportif Sports Complex	Piscine Récréative	6 mois 6 mths	18 mois 18 mths	Aqua poussette Aqua stroller	Spécialisé Specialized	1	Aquaforme	Aqua Poussette / Stroller (Per1) Gr. Spec. CS	1x / sem 1x / wk	2019-09-16	2019-11-25	Lun / Mon	9 h 00	9 h 55	0 h 55	15	Relâche 14 oct Break Oct 14		78 \$	104 \$	07-sept	08:30	10-nov
Cours d'aquaforme AquaFit classes	Complexe sportif Sports Complex	Piscine 25M	18 +		Aquaforme AquaFit	Régulier Regular	1	Aquaforme	Aquaforme Gr. Reg. 2 (Per1) CS	3x / sem 3x / wk	2019-09-16 2019-09-18 2019-09-20	2019-11-25 2019-11-20 2019-11-22	Lun / Mon Mer / Wed Ven / Fri	10 h 00	10 h 55	0 h 55	30	Relâche 14 oct Break Oct 14		94 \$	125 \$	07-sept	08:30	10-nov
Cours d'aquaforme AquaFit classes	Complexe sportif Sports Complex	Piscine 25M	18 +		Aquaforme avancé Advanced AquaFit	Régulier Regular	1	Aquaforme	Aquaforme Avancé Gr. Reg. (Per1) 1 CS	3x / sem 3x / wk	2019-09-16 2019-09-18 2019-09-20	2019-11-25 2019-11-20 2019-11-22	Lun / Mon Mer / Wed Ven / Fri	11 h 00	11 h 55	0 h 55	30	Relâche 14 oct Break Oct 14		94 \$	125 \$	07-sept	08:30	10-nov
Cours d'aquaforme AquaFit classes	Complexe sportif Sports Complex	Piscine Récréative	18 +		Aquaforme AquaFit	Régulier Regular	1	Aquaforme	Aquaforme Gr. Reg. 3 (Per1) CS	2x / sem 2x / wk	2019-09-16 2019-09-18	2019-11-25 2019-11-20	Lun / Mon Mer / Wed	18 h 00	18 h 55	0 h 55	25	Relâche 14 oct Break Oct 14		78 \$	104 \$	07-sept	08:30	10-nov
Cours d'aquaforme AquaFit classes	Complexe sportif Sports Complex	Piscine Récréative	18 +		Aquaforme prénatal Prenatal AquaFit	Régulier Regular	1	Aquaforme	Aqua Prénatale (Per1) CS	2x / sem 2x / wk	2019-09-16 2019-09-18	2019-11-25 2019-11-20	Lun / Mon Mer / Wed	19 h 00	19 h 55	0 h 55	25	Relâche 14 oct Break Oct 14		78 \$	104 \$	07-sept	08:30	10-nov
Cours d'aquaforme AquaFit classes	Complexe sportif Sports Complex	Piscine Récréative	18 +		Aquaforme AquaFit	Régulier Regular	1	Aquaforme	Aquaforme Gr. Reg. 4 (Per1) CS	2x / sem 2x / wk	2019-09-16 2019-09-18	2019-11-25 2019-11-20	Lun / Mon Mer / Wed	20 h 00	20 h 55	0 h 55	25	Relâche 14 oct Break Oct 14		78 \$	104 \$	07-sept	08:30	10-nov
Cours d'aquaforme AquaFit classes	Complexe sportif Sports Complex	Piscine Récréative et 25M	18 +		Aquaforme et Aquaforme Avancé AquaFit and Advance AquaFit	Régulier Regular	1	Aquaforme	Aquaforme Abonnement Groupes Régulier (Per1) CS	6x / sem 6x / wk	2019-09-16 2019-09-17 2019-09-18 2019-09-19 2019-09-20 2019-09-21	2019-11-25 2019-11-19 2019-11-20 2019-11-21 2019-11-22 2019-11-23	Lun / Mon Mar / Tues Mer / Wed Jeu / Thurs Ven / Fri Sam / Sat				15	Relâche 14 oct Break Oct 14	Accès libre à tous les groupes réguliers. Les groupes spécialisés sont exclus de l'abonnement. Open access to all regular groups. Specialized groups are excluded from this membership.	156 \$	208 \$	07-sept	08:30	10-nov
Cours d'aquaforme AquaFit classes	Complexe sportif Sports Complex	Piscine 25M	18 +		Aquaforme avancé Advanced AquaFit	Régulier Regular	1	Aquaforme	Aquaforme Avancé Gr. Reg. 2 (Per1) CS	2x / sem 2x / wk	2019-09-17 2019-09-19	2019-11-19 2019-11-21	Mar / Tue Thu / Jeu	17 h 30	18 h 25	0 h 55	30			78 \$	104 \$	07-sept	08:30	10-nov
Cours d'aquaforme AquaFit classes	Complexe sportif Sports Complex	Piscine 25M	18 +		Aqua spinning	Spécialisé Specialized	1	Aquaforme	Aqua Spinning Gr. Spec. 1 (Per1) CS	1x / sem 1x / wk	2019-09-17	2019-11-19	Mar / Tue	18 h 30	19 h 25	0 h 55	14		Souliers d'eau recommandés. Water are shoes recommended	78 \$	104 \$	07-sept	08:30	10-nov
Cours d'aquaforme AquaFit classes	Complexe sportif Sports Complex	Piscine 25M	18 +		Aqua Combo	Spécialisé Specialized	1	Aquaforme	Aqua Combo Gr. Spec. 1 (Per1) CS	1x / sem 1x / wk	2019-09-17	2019-11-19	Mar / Tue	19 h 30	20 h 25	0 h 55	14			78 \$	104 \$	07-sept	08:30	10-nov
Cours d'aquaforme AquaFit classes	Complexe sportif Sports Complex	Piscine 25M	18 +		Aqua spinning	Spécialisé Specialized	1	Aquaforme	Aqua Spinning Gr. Spec. 2 (Per1) CS	1x / sem 1x / wk	2019-09-17	2019-11-19	Mar / Tue	20 h 30	21 h 25	0 h 55	14		Souliers d'eau recommandés. Water are shoes recommended	78 \$	104 \$	07-sept	08:30	10-nov
Cours d'aquaforme AquaFit classes	Complexe sportif Sports Complex	Piscine 25M	18 +		Aqua spinning	Spécialisé Specialized	1	Aquaforme	Aqua Spinning Gr. Spec. 6 (Per1) CS	1x / sem 1x / wk	2019-09-18	2019-11-20	Mer / Wed	9 h 00	9 h 55	0 h 55	14		Souliers d'eau recommandés. Water are shoes recommended	78 \$	104 \$	07-sept	08:30	10-nov
Cours d'aquaforme AquaFit classes	Complexe sportif Sports Complex	Piscine 25M	18 +		Aqua spinning	Spécialisé Specialized	1	Aquaforme	Aqua Spinning Gr. Spec. 3 (Per1) CS	1x / sem 1x / wk	2019-09-19	2019-11-21	Thu / Jeu	18 h 30	19 h 25	0 h 55	14		Souliers d'eau recommandés. Water are shoes recommended	78 \$	104 \$	07-sept	08:30	10-nov
Cours d'aquaforme AquaFit classes	Complexe sportif Sports Complex	Piscine 25M	18 +		Aqua spinning	Spécialisé Specialized	1	Aquaforme	Aqua Spinning Gr. Spec. 4 (Per1) CS	1x / sem 1x / wk	2019-09-19	2019-11-21	Thu / Jeu	19 h 30	20 h 25	0 h 55	14		Souliers d'eau recommandés. Water are shoes recommended	78 \$	104 \$	07-sept	08:30	10-nov
Cours d'aquaforme AquaFit classes	Complexe sportif Sports Complex	Piscine 25M	18 +		Aquaforme AquaFit	Régulier Regular	1	Aquaforme	Aquaforme Gr. Reg. 5 (Per1) CS	1x / sem 1x / wk	2019-09-19	2019-11-21	Thu / Jeu	20 h 35	21 h 30	0 h 55	25		Souliers d'eau recommandés. Water are shoes recommended	39 \$	52 \$	07-sept	08:30	10-nov
Cours d'aquaforme AquaFit classes	Complexe sportif Sports Complex	Piscine 25M	18 +		Aqua spinning	Spécialisé Specialized	1	Aquaforme	Aqua Spinning Gr. Spec. 5 (Per1) CS	1x / sem 1x / wk	2019-09-21	2019-11-23	Sam / Sat	17 h 05	18 h 00	0 h 55	14		Souliers d'eau recommandés. Water are shoes recommended	78 \$	104 \$	07-sept	08:30	10-nov
Cours d'aquaforme AquaFit classes	Complexe sportif Sports Complex	Piscine 25M	18 +		Aqua Combo	Spécialisé Specialized	1	Aquaforme	Aqua Combo Gr. Spec. 2 (Per1) CS	1x / sem 1x / wk	2019-09-21	2019-11-23	Sam / Sat	18 h 10	19 h 05	0 h 55	14			78 \$	104 \$	07-sept	08:30	10-nov

Arrondissement Saint-Laurent
Borough of Saint-Laurent

Horaire des cours d'aquaforme
AquaFit classes schedule

Automne 2019
Fall 2019

Piscines du Complexe sportif Saint-Laurent (2385, boulevard Thimens H4R 1T4)
Sports complex pools (2385, Thimens boulevard H4R 1T4)

Activité Activity	SITE SITE	Piscine Pool	Âge Age	Âge Age	Cours Class	Groupe Group	Période Period	loisirs. montreal. ca Activité Activity	loisirs. montreal. ca Nom Name	N ^{bre} fois par sem Times per Week	Session Semester Date Date Début Start	Session Semester Date Date Fin End	Horaire Schedule Journée Day	Horaire Schedule Heure Time Début Start	Horaire Schedule Heure Time Fin End	Durée du cours Class Duration Hr	Nbre de places Number of places	Commentaires Comments	Remarque Note	Prix Price Résident Resident	Prix Price Non Résident Non Resident	Inscription Date Registration Date Début Start	Inscription Heure Registration time Début Start	Inscription Date Registration Date Fin End
Cours d'aquaforme AquaFit classes	Complexe sportif Sports Complex	Piscine Récréative	18 +		Aquaforme AquaFit	Régulier Regular	2	Aquaforme	Aquaforme Gr. Reg. 1 (Per2) CS	3x / sem 3x / wk	2019-12-02 2019-12-04 2019-12-06	2019-12-16 2019-12-18 2019-12-20	Lun / Mon Mer / Wed Ven / Fri	8 h 00	8 h 55	0 h 55	30			28 \$	37 \$	07-sept	08:30	08-déc
Cours d'aquaforme AquaFit classes	Complexe sportif Sports Complex	Piscine Récréative	6 mois 6 mths	18 mois 18 mths	Aqua poussette Aqua stroller	Spécialisé Specialized	2	Aquaforme	Aqua Poussette / Stroller (Per2) Gr. Spec. CS	1x / sem 1x / wk	2019-12-02	2019-12-16	Lun / Mon	9 h 00	9 h 55	0 h 55	15			23 \$	31 \$	07-sept	08:30	08-déc
Cours d'aquaforme AquaFit classes	Complexe sportif Sports Complex	Piscine 25M	18 +		Aquaforme AquaFit	Régulier Regular	2	Aquaforme	Aquaforme Gr. Reg. 2 (Per2) CS	3x / sem 3x / wk	2019-12-02 2019-12-04 2019-12-06	2019-12-16 2019-12-18 2019-12-20	Lun / Mon Mer / Wed Ven / Fri	10 h 00	10 h 55	0 h 55	30			28 \$	37 \$	07-sept	08:30	08-déc
Cours d'aquaforme AquaFit classes	Complexe sportif Sports Complex	Piscine 25M	18 +		Aquaforme avancé Advanced AquaFit	Régulier Regular	2	Aquaforme	Aquaforme Avancé Gr. Reg. 1 (Per2) CS	3x / sem 3x / wk	2019-12-02 2019-12-04 2019-12-06	2019-12-16 2019-12-18 2019-12-20	Lun / Mon Mer / Wed Ven / Fri	11 h 00	11 h 55	0 h 55	30			28 \$	37 \$	07-sept	08:30	08-déc
Cours d'aquaforme AquaFit classes	Complexe sportif Sports Complex	Piscine Récréative	18 +		Aquaforme AquaFit	Régulier Regular	2	Aquaforme	Aquaforme Gr. Reg. 3 (Per2) CS	2x / sem 2x / wk	2019-12-02 2019-12-04	2019-12-16 2019-12-18	Lun / Mon Mer / Wed	18 h 00	18 h 55	0 h 55	25			23 \$	31 \$	07-sept	08:30	08-déc
Cours d'aquaforme AquaFit classes	Complexe sportif Sports Complex	Piscine Récréative	18 +		Aquaforme prénatal Prenatal AquaFit	Régulier Regular	2	Aquaforme	Aqua Prénatale (Per2) CS	2x / sem 2x / wk	2019-12-02 2019-12-04	2019-12-16 2019-12-18	Lun / Mon Mer / Wed	19 h 00	19 h 55	0 h 55	25			23 \$	31 \$	07-sept	08:30	08-déc
Cours d'aquaforme AquaFit classes	Complexe sportif Sports Complex	Piscine Récréative	18 +		Aquaforme AquaFit	Régulier Regular	2	Aquaforme	Aquaforme Gr. Reg. 4 (Per2) CS	2x / sem 2x / wk	2019-12-02 2019-12-04	2019-12-16 2019-12-18	Lun / Mon Mer / Wed	20 h 00	20 h 55	0 h 55	25			23 \$	31 \$	07-sept	08:30	08-déc
Cours d'aquaforme AquaFit classes	Complexe sportif Sports Complex	Piscine Récréative et 25M	18 +		Aquaforme et Aquaforme Avancé AquaFit and Advance AquaFit	Régulier Regular	2	Aquaforme	Aquaforme Abonnement Groupes Régulier (Per1) CS	6x / sem 6x / wk	2019-12-02 2019-12-03 2019-12-04 2019-12-05 2019-12-06 2019-12-07	2019-12-16 2019-12-17 2019-12-18 2019-12-19 2019-12-20 2019-12-21	Lun / Mon Mar / Tues Mer / Wed Jeu / Thurs Ven / Fri Sam / Sat				15		Accès libre à tous les groupes réguliers. Les groupes spécialisés sont exclus de l'abonnement. Open access to all regular groups. Specialized groups are excluded from this membership.	47 \$	63 \$	07-sept	08:30	08-déc
Cours d'aquaforme AquaFit classes	Complexe sportif Sports Complex	Piscine 25M	18 +		Aquaforme avancé Advanced AquaFit	Régulier Regular	2	Aquaforme	Aquaforme Avancé Gr. Reg. 2 (Per2) CS	2x / sem 2x / wk	2019-12-03 2019-12-05	2019-12-17 2019-12-19	Mar / Tue Thu / Jeu	17 h 30	18 h 25	0 h 55	30			23 \$	31 \$	07-sept	08:30	08-déc
Cours d'aquaforme AquaFit classes	Complexe sportif Sports Complex	Piscine 25M	18 +		Aqua spinning	Spécialisé Specialized	2	Aquaforme	Aqua Spinning Gr. Spec. 1 (Per2) CS	1x / sem 1x / wk	2019-12-03	2019-12-17	Mar / Tue	18 h 30	19 h 25	0 h 55	14		Souliers d'eau recommandés. Water are shoes recommended	23 \$	31 \$	07-sept	08:30	08-déc
Cours d'aquaforme AquaFit classes	Complexe sportif Sports Complex	Piscine 25M	18 +		Aqua Combo	Spécialisé Specialized	2	Aquaforme	Aqua Combo Gr. Spec. 1 (Per2) CS	1x / sem 1x / wk	2019-12-03	2019-12-17	Mar / Tue	19 h 30	20 h 25	0 h 55	14			23 \$	31 \$	07-sept	08:30	08-déc
Cours d'aquaforme AquaFit classes	Complexe sportif Sports Complex	Piscine 25M	18 +		Aqua spinning	Spécialisé Specialized	2	Aquaforme	Aqua Spinning Gr. Spec. 2 (Per2) CS	1x / sem 1x / wk	2019-12-03	2019-12-17	Mar / Tue	20 h 30	21 h 25	0 h 55	14		Souliers d'eau recommandés. Water are shoes recommended	23 \$	31 \$	07-sept	08:30	08-déc
Cours d'aquaforme AquaFit classes	Complexe sportif Sports Complex	Piscine 25M	18 +		Aqua spinning	Spécialisé Specialized	2	Aquaforme	Aqua Spinning Gr. Spec. 3 (Per2) CS	1x / sem 1x / wk	2019-12-03	2019-12-17	Thu / Jeu	18 h 30	19 h 25	0 h 55	14		Souliers d'eau recommandés. Water are shoes recommended	23 \$	31 \$	07-sept	08:30	08-déc
Cours d'aquaforme AquaFit classes	Complexe sportif Sports Complex	Piscine 25M	18 +		Aqua spinning	Spécialisé Specialized	2	Aquaforme	Aqua Spinning Gr. Spec. 4 (Per2) CS	1x / sem 1x / wk	2019-12-05	2019-12-19	Thu / Jeu	19 h 30	20 h 25	0 h 55	14		Souliers d'eau recommandés. Water are shoes recommended	23 \$	31 \$	07-sept	08:30	08-déc
Cours d'aquaforme AquaFit classes	Complexe sportif Sports Complex	Piscine 25M	18 +		Aquaforme AquaFit	Régulier Regular	2	Aquaforme	Aquaforme Gr. Reg. 5 (Per2) CS	1x / sem 1x / wk	2019-12-05	2019-12-19	Thu / Jeu	20 h 35	21 h 30	0 h 55	25		Souliers d'eau recommandés. Water are shoes recommended	11,50 \$	15 \$	07-sept	08:30	08-déc
Cours d'aquaforme AquaFit classes	Complexe sportif Sports Complex	Piscine 25M	18 +		Aqua spinning	Spécialisé Specialized	2	Aquaforme	Aqua Spinning Gr. Spec. 5 (Per2) CS	1x / sem 1x / wk	2019-12-05	2019-12-19	Sam / Sat	17 h 05	18 h 00	0 h 55	14		Souliers d'eau recommandés. Water are shoes recommended	23 \$	31 \$	07-sept	08:30	08-déc
Cours d'aquaforme AquaFit classes	Complexe sportif Sports Complex	Piscine 25M	18 +		Aqua Combo	Spécialisé Specialized	2	Aquaforme	Aqua Combo Gr. Spec. 2 (Per2) CS	1x / sem 1x / wk	2019-12-05	2019-12-19	Sam / Sat	18 h 10	19 h 05	0 h 55	14			23 \$	31 \$	07-sept	08:30	08-déc

Description générale des cours d'aquaforme
General description of aquaFit classes

Arrondissement Saint-Laurent
Borough of Saint-Laurent

Horaire des cours d'aquaforme
AquaFit classes schedule

Automne 2019
Fall 2019

Piscines du Complexe sportif Saint-Laurent (2385, boulevard Thimens H4R 1T4)
Sports complex pools (2385, Thimens boulevard H4R 1T4)

Activité Activity	SITE SITE	Piscine Pool	Âge Age	Âge Age	Cours Class	Groupe Group	Période Period	loisirs. montreal. ca	loisirs. montreal. ca	N ^{bre} fois par sem	Session Semester	Session Semester	Horaire Schedule	Horaire Schedule	Horaire Schedule	Durée du cours	Nbre de places	Commentaires Comments	Remarque Note	Prix Price	Prix Price	Inscription Date	Inscription Heure	Inscription Date	
			Ans Years	Ans Years				Activité Activity	Nom Name	Times per Week	Date Date	Date Date	Journée Day	Heure Time	Heure Time	Class Duration	Number of places			Résident Resident	Non Résident Non Resident	Registration Date	Registration time	Registration Date	
			Min	Max							Début Start	Fin End		Début Start	Fin End	Hr					Début Start	Début Start	Fin End		
Groupes spécialisés Specialized groups																									
Aqua combo Aqua combo		Participant doit être à l'aise dans l'eau. Séance d'entraînement de groupe qui se déroule dans la piscine 25m. Ce cours d'aquaforme spécialisé jumèle les exercices et mouvements retrouvés dans les cours d'aquaforme, aquaforme avancé, aqua spinning, aqua jogging et aqua cardio. Une variété d'exercices sera proposée tout au long de la session pour un entraînement complet. <i>Participants must be comfortable in water. Group exercise class conducted in the 25m swimming pool. Specialized class combining exercises and movements offered in aquafitness, advanced aquafitness, aqua cardio, aqua jogging and aqua spinning classes. A variety of exercises will be offered throughout the semester for a complete full body workout.</i>																							
Aqua spinning		Participant doit être à l'aise dans l'eau. Entraînement de groupe qui se déroule sur un vélo stationnaire installé dans le fond de la partie peu profonde de la piscine 25m. Cours spécialisé qui jumèle les bienfaits du vélo et de l'aquaforme pour un entraînement complet. Combinaison et variété d'exercices qui permettent d'améliorer la capacité cardiovasculaire et le tonus musculaire. <i>Participants must be comfortable in water. Group exercise class conducted on stationary bicycle which sits on the bottom of the shallow end of the 25m swimming pool. Specialized class which allows users to pedal while immersed in water, thereby taking advantage of the many benefits of an aquatic environment. Offers a complete workout combining a variety of exercises that help improve cardiovascular fitness and muscle tone.</i>																							
Aqua poussette Aqua stroller		Séance d'entraînement de groupe qui se déroule dans la piscine récréative en eau peu profonde. Cours spécialisé comprenant des exercices d'aérobie et de renforcement musculaire pour parents avec leur enfant de 6 à 18 mois. Un entraînement efficace utilisant la résistance de l'eau et d'autres équipement tout en minimisant les chocs sur les articulations. Une poussette aquatique sera prêtée pour la durée du cours. Pour des raisons de sécurité les enfants doivent demeurer dans la poussette aquatique. Les enfants doivent porter des culottes de type « swimmers ». Les couches ne sont pas permises dans la piscine récréative. <i>Group exercise class conducted in the recreational pool. Specialized class consisting of aerobic and strength training exercises for parents and their baby aged 6 to 18 months old. An effective workout that uses water as resistance and other exercise equipment while minimizing impact on joints. Floatation boats will be lent for the duration of the class. For safety reasons children must remain in floatation boats for the duration of the class. Children must wear swimmers. No diapers are permitted in the recreational pool.</i>																							
Groupes réguliers Regular groups																									
Aquaforme AquaFit		Séance d'entraînement de groupe qui se déroule dans la piscine récréative en eau peu profonde ou dans la piscine 25m. La résistance de l'eau est mise à contribution afin d'améliorer votre capacité cardiovasculaire et musculaire tout en minimisant les chocs sur les articulations. La profondeur de la piscine récréative offre un milieu aquatique agréable pour les usagers qui sont moins à l'aise dans l'eau. Le participant doit être à l'aise dans l'eau pour les cours qui se déroulent dans la piscine 25m. <i>Group training class conducted in the recreational pool or 25m pool. Low impact total body workout that takes place in shallow water offering both cardiovascular and muscle conditioning using the waters resistance to condition the entire body. The recreational pool depth offers a nice aquatic environment for users who are less comfortable in water. Participants must be comfortable in water for classes offered in 25m pool.</i>																							
Aquaforme avancé		Séance d'entraînement de groupe qui se déroule dans la piscine 25m. Participant doit être à l'aise dans l'eau. Comprend des exercices à plus haute intensité où la résistance de l'eau est mise à contribution afin d'améliorer votre capacité cardiovasculaire et musculaire. <i>Group training class conducted in the 25m swimming pool. Participant must be comfortable in water. Multi-level higher intensity total body workout offering both cardiovascular and muscle conditioning using the waters resistance to condition the entire body.</i>																							
ABONNEMENT groupes réguliers Membership regular groups		Accès libre à tous les groupes réguliers d'aquaforme et aquaforme avancé. Les groupes spécialisés sont exclus de l'abonnement. <i>Open access to all aquafit and advanced aquafit regular groups. Specialized groups are excluded from this membership.</i>																							
Aqua prénatale Prénatal group		Les participants doivent être à l'aise dans l'eau pour les groupes offerts dans la piscine 25M. Séance d'entraînement de groupe qui se déroule dans la piscine récréative. Cours spécialisé comprenant un entraînement léger et adapté aux besoins de la femme enceinte. Permet de garder la forme et de préparer les muscles qui seront sollicités lors de l'accouchement. Il est recommandé de débiter après le quatrième mois de grossesse. <i>For classes in the 25 meter pool participants must be comfortable in water. Group exercise class conducted in the recreational pool. Specialized class that combines gentle exercises which allow to stay in shape while preparing the muscles that will be solicited during childbirth. It is recommended to begin this class after after the fourth month of pregnancy.</i>																							
PROFONDEUR DES PISCINES RECREATIONAL AND 25M POOL DEPTH																									
Piscine récréative Recreational pool		La profondeur offre un milieu aquatique pour les participants qui sont moins à l'aise dans l'eau. <i>The pool depth offers an aquatic environment for participants who are less comfortable in water.</i>								Piscine 25m25m pool				Participant doit être à l'aise dans l'eau. Partie peu profonde débute à 1m25. Participants must be comfortable in water. Shallow end begins at 1.25m.											