

Il est possible de participer à un cours à l'unité pour un essai ou simplement dans le but de varier votre entraînement !

### LISTE DES ACTIVITÉS DISPONIBLES – SESSION HIVER 2025

CARDIO	AQUATIQUE ADULTE	SPORT / DÉTENTE
Abdos-Fessiers - samedi 11h30	Aquaforme AM- lundi 6h45	Pilates-Niveau 2 -lundi 18h15
Bootcamp- lundi 18h15	Aquaforme AM- mercredi 6h45	Stretching - lundi 19h15
Renforcement musculaire - samedi 10h15	Aquaforme - mercredi 17h	Yoga fit énergétique - mardi 18h45
Cardio-Boxe- Jeudi 19h	Aquaforme - mercredi 19h	Yoga Fusion- mercredi 18h30
Danse en ligne - country POP - samedi 10h30	Aquaforme - vendredi 11h	Yoga étirement - mercredi 19h30
	Aquaforme - vendredi 16h	Hatha Yoga et restaurateur - jeudi 19h30
	Aquadouceur - vendredi 13h	Yoga Nidra - Jeudi 19h30

**TARIF:** 20\$ taxes incluses. **TARIF TENNIS:** 25\$ taxes incluses.

### PROCÉDURE

- Les cours disponibles à l'unité sont déterminés en fonction des places non comblées suite aux inscriptions pour la session en cours.
- Présentez-vous au bureau d'accueil 15 minutes avant le début du cours auquel vous désirez participer afin d'acquitter les frais. Un coupon vous sera remis et vous devrez le remettre à l'instructeur du cours.

\* Les activités avec un astérisque peuvent être payées directement à l'instructeur sur le bord de la piscine en argent comptant.

### RELÂCHE/REPORT

Veillez valider les dates des cours dans la section « Horaires + Tarifs » de chacune des activités puisque les relâches et les reports y sont indiqués. Veillez également consulter la page d'accueil du site Internet où les annulations de dernières minutes sont notées, dans la section « À surveiller. »

Pour toute information, n'hésitez pas à contacter le bureau d'accueil au 450.971.7826.