

Aqua-forme

Programme d'exercices conçu pour garder la forme dans l'eau, en partie peu profonde. Les exercices se font au rythme d'une musique dynamique, idéal pour l'amélioration de la condition physique et la perte de poids.

Horaire: Jeudi, 19h00 à 19h55

Tarif: 66.00\$

Durée : 8 semaines

* 1er cour vendredi le 2 juillet 2010

Aqua-prénatal

Aide à conserver ou améliorer sa condition physique au cours de la grossesse. Exercices aérobiques, musculaires, de respiration et d'étirements dans l'eau en vue de l'accouchement, dans un climat favorisant l'échange entre les participantes.

Horaire : Mardi, 8h30 à 9h25 ou 19h00 à 19h55

Tarif : 72.00\$

Durée : 8 semaines

À compter du 29 juin 2010.

Aqua-aîné

Séance d'aquaforme conçu sur mesure pour améliorer sa condition physique en respectant le rythme de chacun. Bienvenue aux personnes de 50 ans et plus.

Horaire : Jeudi, 8h30 à 9h25

Tarif : 66.00\$

Durée : 8 semaines

À compter du 1^{er} juillet 2010