



Programme d'aquaforme



Aquafitness Program



Aquaforme Aquafitness

Attrapez la vague à AADDO! Les propriétés naturelles de l'eau permettent de s'exercer en toute sécurité en réduisant les effets du stress fonctionnel sur le corps. À AADDO, nous offrons une grande variété de cours en eau peu profonds et profonds pour répondre à tous vos besoins et niveaux de forme physique. Les participants sont invités à acquitter soit le coût d'une séance unitaire, soit le coût d'un abonnement. L'abonnement permet d'assister à plusieurs cours selon la plage horaire choisie : matinée, après-midi ou soirée en plus de donner accès aux bains publics. **Ces cours s'adressent aux 14 ans et plus.**

*Catch the wave at AADDO! The natural properties of the water allow you to exercise safely with less weight bearing stress on your body. At AADDO, we offer a wide variety of shallow and deep water classes to meet all your needs and fitness levels. Participants are invited to pay by the class or purchase a membership for our morning, afternoon or evening programs. The membership includes unlimited access to our public swims. **Participants must be 14 years old and over.***

11 SEPTEMBRE AU 22 DÉCEMBRE 2017 / SEPTEMBER 11 TO DECEMBER 22 2017

Matinée/Morning

	Lundi/Monday	Mardi/Tuesday	Mercredi/Wednesday	Jeudi/Thursday	Vendredi/Friday	Samedi/Saturday
09h00-09h45	Aqua Boot Camp	Marée Haute High Tide	Aqua-Xtrême Aqua-Xtreme	Aqua HIIT	Aqua-Duo	
09h15-10h00						Marée Haute High Tide
10h00-10h45	Aqua-Énergie Aqua-Energy		Aqua-Énergie Aqua-Energy			
10h30-11h15					Aqua-Jogging Profonde/Deep	

Après-midi/Afternoon

	Lundi/Monday	Mardi/Tuesday	Mercredi/Wednesday	Jeudi/Thursday	Vendredi/Friday	Samedi/Saturday
09h15-10h00						Marée Haute High Tide
13h00-13h45	Aqua-Douce Aqua-Lite		Voile en douceur Smooth-Sailing			

Soirée/Evening

	Lundi/Monday	Mardi/Tuesday	Mercredi/Wednesday	Jeudi/Thursday	Vendredi/Friday	Samedi/Saturday
09h15-10h00						Marée Haute High Tide
19h30-20h15	Aqua-Énergie Aqua-Energy		Aqua-Duo			

Basse intensité / Low Intensity
Haute intensité / High intensity
Eau profonde/Deep water
Pour tous/For all

	Résident	Non-résident
Matinée/Morning	141.00\$ + Tx	175.50\$ + Tx
Après-midi/Afternoon	95.25\$ + Tx	118.50\$ + Tx
Soirée/Evening	95.25\$ + Tx	118.50\$ + Tx
10 entrées Terre et Mer/ 10 Surf & Turf Passes	74.25\$	93.15\$
1 visite/Visit	8.25\$	10.35\$
Un rabais de 20% est offert aux membres âgés de 60 ans et plus. A 20% discount is offered to members 60 years old and over		

AQUA-NATAL

Le cours d'aquaforme est enseigné dans un environnement sécuritaire en eau peu profonde afin de vous permettre d'obtenir ou maintenir un rythme de vie sain et actif lors de votre grossesse.

Objectifs : Préparer les muscles pelviens et abdominaux pour l'accouchement; La flottabilité et le supporte permet une meilleur amplitude de mouvement; Diminue l'enflure des bras et des jambes;

Si votre date d'accouchement est prévue avant la fin de la session, vous avez l'option de payer un cours à la fois.

11 SEPTEMBRE AU 18 DECEMBRE 2017
SEPTEMBER 11 TO DECEMBER 18 2017

Lundi / Monday
19h30 – 20h15

Résident : 73.50\$ +tx
Non-résident : 91.00\$ +tx

A prenatal aquatic exercise class designed for pregnant woman. Water is the ideal environment for pregnant women to exercise. This safe and effective shallow water aqua-fitness class is designed for women to obtain or maintain a healthy, active lifestyle during the childbearing period.

Objective: Prepares women's pelvic and abdominal muscles for the birth; The water's buoyancy and support allows for an increased range of motion; Reduces swelling in arms and legs;

If your due date is before the end of the session, you have the option to pay as you go..



AQUA-POUSSETTE / AQUA-STROLLER

Pour la nouvelle maman qui se remet en forme! Participez à notre cours d'aquaforme en compagnie de votre enfant dans sa «poussette aquatique».

Objectifs : Contrôle du poids; Maintien et augmentation de la masse musculaire; Augmentation du niveau énergétique; Amélioration de la qualité du sommeil et du bien-être général;

Bébé doit avoir au moins 4 mois, doit peser entre 7 et 16 kg et avoir un bon maintien de la tête



13 SEPTEMBRE AU 20 DECEMBRE 2017
SEPTEMBER 13 TO DECEMBER 20, 2017

Mercredi / Wednesday
10h45 -11h30

Résident : 78.75\$ +tx
Non-résident : 97.50\$ +tx

For the new mother who wishes to get back into shape. What better way than an aquafitness class where baby can also participate in his aqua-stroller.

Objective: Weight management; Maintain and increase muscle mass; Increase energy; Improve quality of sleep, overall fitness and daily living;

Baby must be at least 4 months old, weigh between 15 and 35 pounds and have proper head control.

AQUA-ARTHRITE / AQUA-ARTHRITIS

Cours de conditionnement physique aquatique conçu pour répondre aux besoins des personnes ayant des problèmes articulaires. L'accent est mis sur les étirements et le renforcement musculaire afin d'améliorer et de conserver l'amplitude des mouvements.

Bénéfices : Cardio-vasculaire, la force, l'endurance, le contrôle de poids, la coordination, l'agilité, l'équilibre et la posture.

11 SEPTEMBRE AU 22 DECEMBRE 2017
SEPTEMBER 11 TO DECEMBER 22 2017

Lundi / Monday
13h00 - 13h45

Résident : 73.50\$ +tx
Non-résident : 91.00\$ +tx

Mardi / Tuesday
13h00 - 13h45

Résident : 78.75\$ +tx
Non-résident : 97.50\$ +tx

Mercredi / Wednesday
13h45 – 14h30

Résident : 78.75\$ +tx
Non-résident : 97.50\$ +tx

Jeudi / Thursday
11h15 – 12h00

Résident : 78.75\$ +tx
Non-résident : 97.50\$ +tx

Vendredi / Friday
12h00 – 12h45

Résident : 78,75\$ +tx
Non-résident : 97,50\$ +tx

Aquatic physical conditioning for people with joint problems. The emphasis is on stretching and muscle toning to improve and retain range of motion.

Health Benefits: Cardio-vascular, strength, endurance, weight control, coordination, agility, stability and posture.

Un rabais de 20% est offert aux membres âgés de 60 ans et plus.
A 20% discount is offered to members 60 years old and over.

RENSEIGNEMENTS / INFORMATION

- Douche obligatoire pour tous
- Souliers d'extérieur sont interdits sur la plage de la piscine
- Avisez votre médecin de votre activité aquatique
- Grande serviette ou robe de chambre, bouteille d'eau, souliers d'eau et cadenas conseillés
- Le Centre aquatique sera fermé le lundi 9 octobre, 2017



- Shower mandatory before entering pool
- Outdoor footwear prohibited on deck
- Advise your doctor of you aquatic activity
- Large towel or housecoat, waterbottle, water shoes and lock recommended
- Aquatic Centre will be closed on Monday October 9, 2017