



Nous offrons une variété de cours en gymnase. Tous les participants trouveront un programme qui convient à leur style et à leur niveau de forme physique.

We offer a wide variety of fitness classes so that all participants can choose a program that meets their needs and fitness levels .



Association Aquatique de
Dollard-des-Ormeaux

12001 Boul. de Salaberry
Dollard-des-Ormeaux
Quebec

Téléphone : 514-684-0070 x602
Télécopie : 514-684-0617
Courriel/Email : aaddo@ddo.qc.ca



Ésprit calme
Corps sain
Calm Mind
Healthy Body
Hiver/Winter 2018

**Plus qu'une piscine!
More than a pool!**

514-684-0070 x 602
www.ville.ddo.qc.ca

Horaires
6 janvier au 16 mars, 2018
10 semaines
Schedule
January 6 to March 16, 2018
10 weeks

Dimanche Sunday	Pilates		Yoga				
Samedi Saturday			Zumba				
Vendredi Friday				Zumba Tone	Zumba		
Jeudi Thursday	Yoga			Pilates	Body Blast		
Mercredi Wednesday	En forme pour moi			Total Body	Zumba	Zumba	
Mardi Tuesday	Pilates Core			Yoga	Pilates	Yoga	
Lundi Monday		Back 2 Fit		Boot Camp	Cardio Core		
	9h00-10h00	9h30-10h30	10h00-11h00	10h30-11h30	12h05-12h50	19h00-20h00	20h00-21h00

Description des Cours



Boot camp

Un entraînement extrême composé d'exercices pour vous permettre d'atteindre votre potentiel cardiovasculaire et musculaire.

Back2Fit

Ce cours bien adapté s'adresse aux gens qui recherchent le défi et le plaisir. Il met l'emphase sur le renforcement musculaire général ainsi que sur l'amélioration de l'équilibre et de la stabilité.

Cardio-core

Ce cours a pour objectif le développement de la capacité cardiovasculaire tout en raffermissant les muscles du torse et de l'abdomen. À raison de 45 minutes d'exercices cardiovasculaires et de 15 minutes d'exercices abdominaux, cette activité est parfaite pour les adeptes de niveau intermédiaire et avancé.

En forme pour moi

Un entraînement complet à impact léger conçu en pensant à vous. Ce cours comporte des routines simples ayant pour but d'améliorer le niveau cardiovasculaire et de tonifier les grands groupes musculaires. Tout indiqué pour les débutants et les 50+ qui souhaitent s'entraîner dans un environnement structuré et sécuritaire.

Pilates

Ce cours vise une amélioration du tonus musculaire, de la flexibilité, de la posture, de la stabilité, de l'amplitude du mouvement et du niveau énergétique. Les exercices sont exécutés à un rythme lent, favorisant la mobilisation de votre colonne vertébrale et une respiration contrôlée (pour tous les niveaux).

Pilates Core

Ce cours vise à augmenter la force de tronc, la stabilité et la flexibilité. Améliore le posture et l'énergie.

Total) Body blast

Échauffement cardiovasculaire, musculation et abdos. Renforcez et tonifiez les grands groupes musculaires en utilisant des poids libres, élastiques, ballons et steps.

Yoga

Le cours de yoga est constitué d'exercices qui sollicitent la force fonctionnelle, la flexibilité et la justesse posturale. Trouvez votre équilibre, harmonisez votre corps et votre esprit à l'aide de postures et de techniques de respiration.

Zumba

Brûlez des calories en vous amusant! Le cours de Zumba incorpore des pas de danse latine et internationale (salsa, samba, merengue) pour un entraînement cardiovasculaire et musculaire des plus dynamique!

ZumbaTone

Une classe de zumba en ajoutant des poids libres et légers.

Course Descriptions



Boot Camp

An extreme workout comprised of exercises to meet your cardiovascular and muscular potential.

Back2Fit

This class is for people looking for a challenge while being motivated at the same time. This fun, easy to follow class puts the emphasis on strengthening muscles and improving balance and stability.

Cardio Blast

This class will surely challenge your cardiovascular capacity, while toning your core muscles. This intermediate/advanced workout combines 45 minutes of cardiovascular conditioning followed by 15 minutes of core training.

Fit for Me

Lighter impact full body workout designed with you in mind. This fun, easy to follow cardio and toning class offers different levels and options to welcome new, seasoned and 50+ participants who wish to exercise safely and maintain good health.

Total Body Blast

Cardio warm-up, muscle conditioning and core training. Strengthen and tone your upper and lower body using free weights, bands, balls and steps

Pilates

Build strength, increase energy, and improve posture, flexibility, core stability and range of motion. This class offers a wide variety of non-stressful exercises in combination with specific breathing and relation techniques (for all levels).

Pilates Core

This class offers exercise to build core stability and flexibility. Improves posture and energy.

Yoga

This class focuses on functional fitness while incorporating your mind, body and spirit. Discover the benefits of yoga with stretching exercises, poses, postures and breathing techniques. Improve your strength, flexibility, posture as well as your balance.

Zumba

Burn calories while having a blast! Zumba fitness classes incorporate Latin and International dance steps to music (salsa, samba, and merengue) for a fun cardiovascular and muscular workout.

Zumba Tone

A Zumba class incorporating the use of light weights.

Tarifs par cours

Résidents DDO: 43.50\$+tx

Non-Résidents: 54.00\$+tx

Prices per course

DDO Residents: 43.50\$+tx

Non-Residents: 54.00\$+tx

Terre & Mer Carte de 10 visites

Résidents DDO: 64.58\$+tx

Non-Résidents: 81.02\$+tx

Surf & Turf 10 Pass Card

DDO Residents: 64.58\$+tx

Non Residents: 81.02\$+tx

20% escompte 60 ans+ 20% discount 60 years+
 10% escompte deuxième cours
 10% discount second course

