



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



**PRINTEMPS
SPRING
2018**

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

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

Horaires
19 mars au 22 juin, 2018

Schedule
March 19 to June 22, 2018

Dimanche Sunday	Samedi Saturday	Vendredi Friday	Jeudi Thursday	Mercredi Wednesday	Mardi Tuesday	Lundi Monday
Pilates Ballet Barre			Yoga	En forme pour moi	Pilates Core	
	Zumba					Back 2 Fit
Yoga		Cardio Core	Pilates	Total Body Blast	Yoga	Boot Camp
		Zumba	Body Blast	Zumba	Pilates	Cardio Core
				Zumba	Yoga	

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 general 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/Ballet Barre

Un cours inspiré de mouvements de ballet et de pilates avec des exercices conçus à tonifier les muscles abdominaux profonds.

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-dés plus dynamique!

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 Ballet/Barre

This energizing class combines Pilates and ballet movements and focuses on core conditioning.

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 meringue) for a fun cardiovascular and muscular workout.

Tarifs par cours

Résidents DDO: 60.90\$+tx

Non-Résidents: 75.60\$+tx

Prices per course

DDO Residents: 60.90\$+tx

Non-Residents: 75.60\$+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*

