



ÉTÉ | SUMMER 2021

# COURS DE MISE EN FORME EN PLEIN AIR OUTDOOR FITNESS CLASSES

le 28 juin au 20 août | June 28 to August 20

L'horaire et les instructeurs sont sujets à des changements sans préavis.  
Schedules and instructors are subject to change without notice

## LUNDI MONDAY

10h - 11h  
Pilates  
Victoria

Améliorer la force physique, la souplesse et la posture, et renforcer la conscience mentale.

Improve physical strength, flexibility, and posture, and enhance mental awareness.



8 SEMAINES / WEEKS

Résident: \$35.60 + tx  
Non-résident: \$44.40 + tx

## MARDI TUESDAY



19h - 20h  
Boot Camp  
Céline

Un cours d'entraînement par intervalles qui combine des exercices de poids corporel avec des exercices de cardio et de musculation.

An interval training class that combines body weight exercises with cardio and strength training.

8 SEMAINES / WEEKS

Résident: \$35.60 + tx  
Non-résident: \$44.40 + tx

## MERCREDI WEDNESDAY

19h30-20h30  
Yoga  
Elishia

Dans ce cours, les postures de base du yoga sont pratiquées pour aligner, renforcer et améliorer la flexibilité du corps.

In this class the basic, foundational yoga postures are practiced to align, strengthen and promote flexibility in the body.

8 SEMAINES / WEEKS

Résident: \$35.60 + tx  
Non-résident: \$44.40 + tx

## JEUDI THURSDAY

10H30 - 11h30  
Fitness Poussette  
Stroller Fit (Céline)

Faites une séance d'entraînement complet avec votre bébé dans le magnifique cadre du Parc Centenaire!

Get a full-body workout with baby in the beautiful setting of Centennial Park!



7 SEMAINES / WEEKS

Résident: \$31.15 + tx  
Non-résident: \$38.85 + tx

## VENDREDI FRIDAY

19h-20h  
Zumba  
Viola

Un cours de danse énergisant avec des musiques latines et internationales.



An energizing dance fitness class featuring Latin and International music.

8 SEMAINES / WEEKS

Résident: \$35.60 + tx  
Non-résident: \$44.40 + tx



514-684-0070 poste 602  
aaddo@ddo.qc.ca  
www.ville.ddo.qc.ca