

Fitness Hiver 2025

4 JANVIER 2025 AU 14 MARS 2025

PAS DE COURS 14 & 15, FÉVRIER

HEURE TIME	LUNDI MONDAY	MARDI TUESDAY	MERCREDI WEDNESDAY	JEUDI THURSDAY	VENDREDI FRIDAY	SAMEDI SATURDAY
9H-9H45	AQUAFORME AMINA	PROFOND/DEEP CAROLINE	AQUAFORME CAROLINE	PROFOND/DEEP DONNA	AQUAFORME MEGAN	
9H15-10H00						PROFOND/DEEP LORI
10H-10H45	AQUAFORME VICTORIA			AQUAFORME DONNA	AQUAFORME AMINA	
10H-10H45		AQUAFORME FINN	AQUA ARTHRITE CAROLINE		AQUA ARTHRITE MEGAN	
10H-10H50	CARDIO FIT SARA	YOGA FLOW TRACY	YOGALATES SUSAN	STEP SUSAN	PILATES VICTORIA	
11H-11H50	STROLLER FIT CELINE	ESSEINTRICS TRACY				YOGA ELENA
11H15-12H				ESSEINTRICS LORI		
12H05-12H55	TABATA CELINE	TOTAL BODY JEN	SCULPTING CELINE	BUTTS & GUTTS CELINE	CARDIO-BOX CELINE	
13H-13H45	AQUAFORME AMINA		AQUAFORME SHARON		AQUAFORME AMINA	
13H-13H45	AQUA ARTHRITE SHARON	AQUA ARTHRITE LORI	AQUA ARTHRITE SANDY	AQUA ARTHRITE SANDY		
18H-18H50	YOGALATES ELENA				STRETCH & STRENGTH ELENA	
19H-19H50	CARDIO CORE MICHELLE	BOOTCAMP ELENA	BUTTS & GUTTS CELINE	CARDIO-TONE ELENA	ZUMBA VIOLA	
19H30-20H15	AQUAFORME CATHERINE		AQUAFORME MARILYN			
19H30-20H15	AQUA NATAL MARILYN					
20H-21H	ZUMBA CYNTHIA	YOGA ELISHIA	ZUMBA SYLVIE	YOGA ELISHA		

 Aquaforme /Piscine

 Aqua-arthrite /Piscine

 Fitness / Gym

 Aqua-natal / Piscine

 Résidents DDO adulte: 56.50 \$ + tx

 Résidents DDO 60 ans +: 45.20 \$ + tx

 Non-résidents adulte: 69.00 \$ + tx

 Non-résidents 60 ans +: 55.20 \$ + tx

 AAddo

aaddo@ddo.qc.ca
514-684-0070 x6602

Escompte de 25% pour 3 ou 4 cours / Escompte de 30% pour 5+ cours
25% Discount on 3 or 4 classes/ 30% Discount on 5+ classes