



CENTRE AQUATIQUE DE MIRABEL

CONDITIONNEMENT PHYSIQUE EN PISCINE PRINTEMPS 2026

23 MARS AU 12 JUN 2026

L'ÂGE REQUIS POUR PARTICIPER EST DE 15 ANS ET PLUS

AUCUNE RELÂCHE DE COURS

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENREDI
9 H - 9 H 55	AQUAFORME 1		AQUAFORME 1	AQUAJOGGING	AQUAFORME 1
10 H - 10 H 55	AQUAFORME 2	AQUAPOUSSETTE	AQUAFORME 2	AQUAFORME 1	AQUAFORME 2
11 H - 11 H 55		AQUADOUCEUR			
13 H - 13 H 55				AQUADOUCEUR	
14 H - 14 H 55				ABDOS-FESSIERS	
19 H - 19 H 55		AQUAZUMBA	AQUAJOGGING		
20 H - 20 H 55		AQUAFORME 2	AQUAFORME 1		

TARIFICATION

INSCRIPTION EN LIGNE

RÉSIDENT:
9 MARS À 18 H

NON-RÉSIDENT:
13 MARS À 9 H

12 SEMAINES
RÉSIDENT : 111
NON-RÉSIDENT : 222

UNITÉ
RÉSIDENT: 13\$
NON-RÉSIDENT: 26\$

TAXES INCLUSES

AQUAFORME 1

INTENSITÉ: LÉGER-MODÉRÉE.

AQUAFORME 2

INTENSITÉ: MOYENNE

EAU PEU PROFONDE

AQUAPOUSSETTE

INTENSITÉ: MOYENNE À ÉLEVÉE

EAU PEU PROFONDE
SIÈGE DAUPHIN FOURNI

AQUAJOGGING

CEINTURE FLOTTANTE FOURNIE
ÊTRE À L'AISE DANS L'EAU
EAU PROFONDE

AQUADOUCEUR

INTENSITÉ: LÉGER
PARFAIT POUR
PERSONNE AYANT
DES PROBLÈMES
ARTICULAIRES

AQUAZUMBA

MONITRICE DE ZUMBA

EAU PEU PROFONDE

ABDOS-FESSIERS (AQUA MIEUX -ÊTRE)

RENFORCER LA CEINTURE
ABDOMINALE
AMÉLIORER LA FLEXIBILITÉ
DÉVELOPPER UN MEILLEUR
ÉQUILIBRE

EAU PEU PROFONDE