

CENTRE AQUATIQUE DE MIRABEL

CONDITIONNEMENT PHYSIQUE EN PISCINE AUTOMNE 2026

DATE : 21 SEPTEMBRE AU 4 DÉCEMBRE 2026

11 SEMAINES DE COURS

L'ÂGE REQUIS POUR PARTICIPER EST DE 15 ANS ET PLUS / AUCUNE RELÂCHE DE COURS À L'AUTOMNE



LUNDI

MARDI

MERCREDI

JEUDI

VENDREDI

9 H - 9 H 55

AQUAFORME 1

AQUAFORME 1

AQUAFORME 2

10 H - 10 H 55

AQUAPOUSSETTE

AQUAFORME 1

AQUAFORME 2

AQUAJOGGING
10H30-11H25

AQUAFORME 1

11 H - 11 H 55

AQUADOUCEUR

AQUATONUS
11H30-12H25

13 H - 13 H 55

18 H - 18 H 55

AQUAJOGGING

19 H - 19 H 55

AQUAFORME 1

AQUAZUMBA

AQUAFORME 2

20 H - 20 H 55

AQUAFORME 2

AQUAFORME 2

AQUATONUS

INTENSITÉ: MOYENNE À ÉLEVÉE

RENFORCEMENT DES
ABDOMINAUX ET DES
MUSCLES FESSIERS

AQUAPOUSSETTE

INTENSITÉ: MOYENNE À ÉLEVÉE

EAU PEU PROFONDE
SIÈGE DAUPHIN FOURNI
BASSIN RÉCRÉATIF

AQUAJOGGING

CEINTURE FLOTTANTE
FOURNIE
ÊTRE À L'AISE DANS
L'EAU PROFONDE
BASSIN COMPÉTITIF.

TARIFICATION

TAXES INCLUSES

SEMAINES

RÉSIDENT : 104.50 \$

NON-RÉSIDENT : 209 \$

COURS À L'UNITÉ

RÉSIDENT : 14 \$

NON-RÉSIDENT : 28\$

*CERTAINES CONDITIONS
S'APPLIQUENT POUR LES COURS À
L'UNITÉ

AQUAZUMBA

MONITRICE DE ZUMBA

EAU PEU PROFONDE

AQUAFORME 1

INTENSITÉ: LÉGER-
MODÉRÉE.

AQUAFORME 2

INTENSITÉ: MOYENNE

EAU PEU PROFONDE

AQUADOUCEUR

INTENSITÉ: LÉGER
PARFAIT POUR
PERSONNE AYANT
DES PROBLÈMES
ARTICULAIRES
BASSIN RÉCRÉATIF.