

CENTRE AQUATIQUE DE MIRABEL

CONDITIONNEMENT PHYSIQUE EN PISCINE AUTOMNE 2025

29 SEPTEMBRE AU 5 DÉCEMBRE 2025

10 SEMAINES DE COURS

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



LUNDI

MARDI

MERCREDI

JEUDI

VENDREDI

9 H - 9 H 55

AQUAFORME 1

AQUAFORME 1

AQUAJOGGING

AQUAFORME 1

10 H - 10 H 55

AQUAPOUSSETTE

AQUAFORME 2

AQUADOUCEUR

AQUAFORME 1

11 H - 11 H 55

ABDOS-FESSIERS

13 H - 13 H 55

AQUADOUCEUR

18 H - 18 H 55

AQUAFORME 1

AQUAJOGGING

19 H - 19 H 55

AQUAFORME 2

AQUAZUMBA

AQUAFORME 2

20 H - 20 H 55

AQUAFORME 2

ABDOS-FESSIERS

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 RÉCRÉATIF.

TARIFICATION

TAXES INCLUSES

10 SEMAINES

RÉSIDENT : 92 \$

NON-RÉSIDENT : 184 \$

COURS À L'UNITÉ

RÉSIDENT : 13 \$

NON-RÉSIDENT : 26 \$

*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.