









AUTOMNE/FALL - 2016

AQUAFORME / AQUAFIT

HEURE TIME	DIMANCHE SUNDAY	LUNDI MONDAY	MARDI TUESDAY	MERCREDI WEDNESDAY	JEUDI THURSDAY	VENDREDI FRIDAY
7:15 - 8:10		WAKE-UP WORKOUT Nadia		WAKE-UP WORKOUT Josée		NEW! EXPRESS CARDIO Hendrica
8:00 - 8:55			GENTLE AQUAFIT (60+) Tamara		GENTLE AQUAFIT (60+) Tamara	
8:30 - 9:25		H₂O WORKOUT Nadia 		H₂O WORKOUT Hendrica 		H₂O WORKOUT Maria 
10:35 - 11:30		DEEP WATER Samara 	CARDIO JUMP Hendrica 	DEEP WATER Hendrica 	AQUA-ENERGIE Nadia 	EXTENDED CARDIO Hendrica 
12:00 - 12:55		AQUA-BLAST Samara	AQUA-BLAST Nadia	AQUA-BLAST Samara	AQUA-BLAST Nadia	AQUA-BLAST Kevin
18:05 - 19:00			DEEP WATER Hendrica		DEEP WATER Hendrica	

2016.08.29

DAN IACOB
 Aquatics Coordinator • Coordinateur, aquatiques • YM-YWHA CCJ Ben Weider
 diacob@ymywha.com • T 514.737.6551 x 275 • F 514.731.9614

L'horaire et les instructeurs sont sujets à des changements sans préavis. Les cours dont la participation sera de moins de dix (10) personnes seront sous observation pour une période additionnelle de 30 jours. Après quoi, le YM-YWHA se réservera le droit de faire des modifications au programme. Veuillez consulter le babillard pour les mises à jour.

Schedules and instructors are subject to change without notice. Fitness classes with fewer than ten (10) participants will be monitored for an additional 30 days, after which, the YM-YWHA reserves the right to make program changes. Please consult the bulletin board for updates.

GENTLE AQUAFIT

Un cours cardiovasculaire et de conditionnement musculaire offert aux personnes 60 ans et plus.
Cardiovascular and muscle conditioning class for persons 60 years old and over.

WAKE-UP WORKOUT

Venez commencer la journée avec une séance d'entraînement vivifiante.
Come in for an invigorating, multilevel workout to start your day right!

AQUA-BLAST

Un entraînement d'aquaforme amusant utilisant l'équipements, des exercices de vitesse et combo de coordination.
A fun filled workout using equipment, speed drills and choreography.

DEEP WATER

Ce cours dans en eau profonde permet un entraînement complet musculaire et d'aérobie. Les participants utilisent une ceinture flottant. Tous les niveaux sont les bienvenus.
This course in the deep end allows for a complete aerobic and muscle toning workout. Participants use floating belts around their waists. Participants must be comfortable in the deep end. All levels welcome.

H₂O WORKOUT

Un cours d'aquaforme classique pour un entraînement cardio vasculaire et le conditionnement musculaire. Le participant utilise différents niveaux d'impacts et résistances pour modifier les séance d'entraînement.
A classic aquafitness class which develops cardiovascular and muscle conditioning. Different levels of impact and resistance are used to modify the workout.

EXTENDED CARDIO

Un cours en eau profonde visant à améliorer et maintenir cardiovasculaire grâce à un entraînement de haute intensité.
A deep water class designed to improve and maintain cardiovascular fitness through a high intensity workout.

AQUA-ENERGIE

Courir et le mouvement est utilisée pour créer de la résistance et obtenir de meilleurs résultats cardiovasculaires.
Running and traveling through the water is used to create more resistance and achieve maximum cardio results.

CARDIO JUMP

A shallow water class designed to improve cardiovascular and muscle conditioning through jumping and dynamic movement.
Une classe d'eau peu profonde qui visant à améliorer le système cardiovasculaire et musculaire par sauter et le mouvement dynamique.