

Aquafitness

Spring 2017



CoteSaintLuc.org/Aquatics

514-485-6806

Vil e de  City of
Côte Saint-Luc
Service des loisirs et des parcs
Parks Et Recreation Department

All programs last 10 weeks.
Monday classes will be 9 weeks
and prices will be prorated accordingly.

Aqua-Training

Deep water training for cardiovascular endurance and muscle toning. Class incorporates deep water aquafitness, aqua jogging and lap training.

Day	Time	Instructor	Start Date
Monday	8pm – 9pm	Hendrica	April 24

Aqua-Arthritis

Aquatic physical conditioning for people with joint problems. The emphasis is on stretching and muscle toning to improve and retain a good range of motion.

Day	Time	Instructor	Start Date
Wednesday	12pm – 1pm	Hildy	April 19
Friday	12pm – 1pm	Hildy	April 21

Price \$65 (R); \$81.25 (NR)

Deep Water

A deep water class that will help to improve your cardiovascular endurance and work to condition your muscles.

Day	Time	Instructor	Start Date
Monday	10am – 11am	Cindy	April 24
Tuesday	10am – 11am	Cindy	April 18
Wednesday	10am – 11am	Susan	April 19
Thursday	10am – 11am	Cindy	April 20
Friday	10am – 11am	Ava	April 21

Price 1 x per week \$58 (R) \$72.50 (NR) **20% off for seniors**
 2 x per week \$106 (R) \$132.50 (NR)
 3 x per week \$144 (R) \$180 (NR)
 4 x per week \$172 (R) \$215 (NR)
 5 x per week \$190 (R) \$218.50 (NR)

Pre-natal Price \$42 (R); \$52.50 (NR)

Safe and effective shallow water Aquafitness class designed for women to obtain and maintain a healthy, active lifestyle during pregnancy.

Day	Time	Instructor	Start Date
Monday	7pm – 8pm	Hendrica	April 24

Aqua-Cycle

Similar to spinning but in the water, aqua-cycle will give you a cardiovascular workout and condition your muscles.

Day	Time	Instructor	Start Date
Tuesday	7:30pm – 8:30pm	Ava	April 18
Friday	11am – 12pm	Ava	April 21

Easy Cycle

Similar to aqua-cycle but designed for those that need a low impact work-out.

Day	Time	Instructor	Start Date
Monday	12pm – 1pm	Ava	April 24

Tabata Cycle

A new specialized aqua cycle class! Tabata cycle involves interval training: short bursts of exercise with rest periods between sets. Helps improve cardiovascular fitness.

Day	Time	Instructor	Start Date
Tuesday	11am – 12pm	Ava	April 18

Shallow Water

A water-based program that incorporates light impact exercises and music to develop and improve your cardiovascular capacity and condition your muscles.

Day	Time	Instructor	Start Date
Monday	8:30am – 9:30am	Susan	April 24
Monday	11am – 12pm	Ava	April 24
Tuesday	6:30pm – 7:30pm	Isa	April 18
Wednesday	8:30am – 9:30am	Susan	April 19
Wednesday	11am – 12pm	Ava	April 19
Thursday	11am – 12pm	Susan	April 20
Thursday	6:30pm – 7:30pm	Kevin	April 20
Friday	8:30am – 9:30am	Susan	April 21

Pre-registration (for those currently enrolled in an aqua-fit class) begins in person as of March 6.

**Online registration begins Monday, March 13;
in person registration begins Tuesday, March 14
for CSL residents.**

Aquaforme

Hiver 2017



CoteSaintLuc.org/fr/Aquatiques

514-485-6806

Vil e de  City of
Côte Saint-Luc
Service des loisirs et des parcs
Parks Et Recreation Department

Tous les programmes sont de 10 semaines.
Les cours du lundi seront de 9 semaines
et le prix sera ajusté.

Aqua-complet

Entraînement d'endurance cardiovasculaire et amélioration du tonus musculaire en eau profonde. Ce cours combine aqua-forme, aqua-jogging et l'entraînement de nage de longueurs.

Jour	Heure	Instructeur	Date de début
Lundi	20h - 21h	Hendrica	24 avril

Aqua-arthrite

Programme aquatique de conditionnement physique pour ceux qui souffrent de problème aux articulations. L'emphase est placée sur l'étirement et la tonification musculaire pour améliorer et maintenir une bonne amplitude de mouvement.

Jour	Heure	Instructeur	Date de début
Mercredi	12h - 13h	Hildy	19 avril
Vendredi	12h - 13h	Hildy	21 avril

Prix 65 \$ (R); 81,25 \$ (NR)

Eau profonde

Un entraînement en eau profonde qui améliore l'endurance cardiovasculaire et la condition musculaire.

Jour	Heure	Instructeur	Date de début
Monday	10am - 11am	Cindy	24 avril
Tuesday	10am - 11am	Cindy	18 avril
Wednesday	10am - 11am	Susan	19 avril
Thursday	10am - 11am	Cindy	20 avril
Friday	10am - 11am	Ava	21 avril

-20 %

Prix 1 X semaine 58 \$ (R); 72,50 \$ (NR)
2 X semaine 106 \$ (R); 132,50 \$ (NR)
3 X semaine 144 \$ (R); 180 \$ (NR)
4 X semaine 172 \$ (R); 215 \$ (NR)
5 X semaine 190 \$ (R); 218,50 \$ (NR)

pour les
aînés

Pré-natal Prix 42 \$ (R); 52, 50 \$ (NR)

Programme aquatique sécuritaire et efficace en eau peu profonde conçue pour aider les femmes à obtenir et maintenir un style de vie sain et active durant leur grossesse.

Jour	Heure	Instructeur	Date de début
Lundi	19h - 20h	Hendrica	24 avril

Aqua-cycle

Similaire au spinning mais s'effectue dans l'eau, l'aqua-cycle est un entraînement cardiovasculaire et musculaire.

Jour	Heure	Instructeur	Date de début
Mardi	19h30 - 20h30	Ava	18 avril
Vendredi	11h - 12h	Ava	21 avril

Aqua-cycle faible impact

Similaire à l'aqua-cycle mais l'entraînement est à faible impact.

Jour	Heure	Instructeur	Date de début
Lundi	12h - 13h	Ava	24 avril

Aqua-cycle Tabata

Ceci est un nouveau cours d'aqua-cycle selon la méthode Tabata. Il s'agit d'un entraînement par intervalles avec de courts intervalles d'exercice et des périodes de repos. Ce programme aide à améliorer la forme cardiovasculaire.

Jour	Heure	Instructeur	Date de début
Mardi	11h - 12h	Ava	18 avril

Eau peu profonde

Des exercices à faible impact en eau peu profonde, effectués sur de la musique qui aident à améliorer l'endurance cardiovasculaire et la condition musculaire.

Jour	Heure	Instructeur	Date de début
Lundi	8h30 - 9h30	Susan	24 avril
Lundi	11h - 12h	Ava	24 avril
Mardi	18h30 - 19h30	Isa	18 avril
Mercredi	8h30 - 9h30	Susan	19 avril
Mercredi	11h - 12h	Ava	19 avril
Jeudi	11h - 12h	Susan	20 avril
Jeudi	18h30 - 19h30	Kevin	20 avril
Vendredi	8h30 - 9h30	Susan	21 avril

La pré-inscription (pour ceux présentement inscrits dans un cours d'aquaforme) débute le 6 mars.

Résidents CSL : Inscription en ligne débute lundi 13 mars ;
Inscription sur place débute mardi 14 mars.