



# WINTER / HIVER 2012

## 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 Colette		WAKE_UP WORKOUT Colette
8:00-8:55			GENTLE AQUAFIT Hildy (60+)		GENTLE AQUAFIT Hildy (60+)	
8:30-9:25		H <sub>2</sub> O WORKOUT Nadia		H <sub>2</sub> O WORKOUT Hendrica		H <sub>2</sub> O WORKOUT Laura
10:35-11:30		DEEP WATER III Samara	AQUA_ENERGIE Hendrica	EXTENDED CARDIO Erin	AQUA_ENERGIE Samara	DEEP WATER III Hendrica
12:00-12:55		AQUA_BLAST Samara	AQUA_BLAST Nadia	AQUA_BLAST Samara	AQUA_BLAST Hendrica	AQUA_BLAST Kevin
18:05-19:00			DEEP WATER Kevin			

IN EFFECT / EN EFFECT 09/01/12 – 30/03/12

Un cours cardiovasculaire et de conditionnement musculaire offert aux personnes 60 ans et plus.



Cardiovascular and muscle conditioning class offered to persons 60 years old and over.

Venez commencer la journée avec une séance d'entraînement vivifiante.



Come in for an invigorating, multilevel workout to start your day right!

Un entraînement d'aquaforme amusante utilisant l'équipement, des exercices de vitesse et combo de coordination.



A fun filled workout using equipment, speed drills and choreography.

Ce cours dans en eau profonde permet un entraînement complet musculaire et d'aérobie. Les participants utilisent une ceinture flottant.



This course in the deep end allows for a complete aerobic and muscle toning workout. Participants use floating belts around their waist. Participants must be comfortable in the deep end.

Un cours d'aquaforme classique pour un entraînement cardiovasculaire et le conditionnement musculaire. Le participant utilise différents niveaux d'impacts et résistances pour modifier les séances d'entraînement.



A classic aquafitness class which develops cardiovascular and muscle conditioning. Different levels of impact and resistance are used to modify the workout.

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.

Courir et le mouvement est utilisée pour créer de la résistance et obtenir de meilleurs résultats cardiovasculaire.



Running and traveling through the water is used to create more resistance and achieve maximum cardio results.

TRISH MCKENZIE

Manager - Sports & Recreation — Ben Weider JCC YM-YWHA

Gérante - Sports et loisirs — CCJ Ben Weider YM-YWHA

E trish@myywha.com / T 514 737 8628 x 548 / F 514 731 9614 / myywha.com

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.



YM-YWHA Montreal Jewish Community Centres  
Ben Weider JCC • 5400 Westbury Ave.  
(514) 737-6551 • www.myywha.com