

SUMMER / ÉTÉ '10

MONTREAL JEWISH COMMUNITY CENTRES
Ben Weider JCC
5400 Westbury Avenue



AQUAFIT / AQUAFORME

HOURE TIME	DIMANCHE SUNDAY	LUNDI MONDAY	MARDI TUESDAY	MERCREDI WEDNESDAY	JEUDI THURSDAY	VENDREDI FRIDAY
7:15-8:10		WAKE_UP WORKOUT Nadia		WAKE_UP WORKOUT Max		WAKE_UP WORKOUT Kevin
8:00-8:55			GENTLE AQUAFIT Hildy (60+)		GENTLE AQUAFIT Hildy (60+)	
8:30-9:25		H ₂ O WORKOUT Nadia		H ₂ O WORKOUT Susan		H ₂ O WORKOUT Hildy
10:35-11:30		DEEP WATER III Susan	AQUA_ENERGIE Susan	EXTENDED CARDIO Samara	AQUA_ENERGIE Meg	DEEP WATER III Hendrica
12:00-12:55		AQUA_BLAST Kevin	AQUA_BLAST Nadia	AQUA_BLAST Samara	AQUA_BLAST Meg	AQUA_BLAST Max
18:05-19:00			DEEP WATER Kevin		DEEP WATER Max	

IN EFFECT / EN EFFECT 27/06/10

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'équipements, 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 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.

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.

LA PISCINE SERA FERMÉE POUR L'ENTRETIEN GÉNÉRALE
DU 21 AOÛT AU 12 SEPTEMBRE, 2010

PISCINE FERME
POOL CLOSED

THE POOL WILL BE CLOSED FOR MAINTENANCE AND RE-PAIRS — AUGUST 21 TO SEPT 12, 2010

ERIC GOLDSMITH

Aquatic Coordinator / Coordonnateur Aquatique
T 514 737 8628 x 520 / E egoldsmith@ymywha.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.