

CENTRE SPORTIF DE NOTRE-DAME-DE-GRÂCE

PROGRAMMATION AQUATIQUE ET SPORTIVE AQUATIC AND SPORTS PROGRAM

SESSION HIVER 2012 DU 9 JANVIER 2012 AU 23 MARS 2012

Inscription en ligne au www.inscriptionsndg.ca :

- 5 ET 6 DÉCEMBRE 2011 à partir de 9 h 00 – Résidents de l'arrondissement CDN-NDG
- 7 AU 11 DÉCEMBRE 2011 à partir de 9 h 00 – Pour tous
- Le site Internet sera fermé à partir de minuit le 11 décembre 2011

Inscription sur place :

- 5 ET 6 DÉCEMBRE 2011 de 9 h 00 à 20 h 00 – Résidents de l'arrondissement CDN-NDG
- 7 AU 11 DÉCEMBRE 2011 de 9 h 00 à 20 h 00 – Pour tous
 - *Veillez noter qu'il n'y a pas de cours du 5 au 9 mars 2012 en raison de la relâche scolaire.*
 - *Veillez noter que les places sont limitées.*
 - *Veillez noter que les poussettes ne sont pas admises dans les vestiaires.*

2012 WINTER SESSION FROM JANUARY 9TH, 2012 UNTIL MARCH 23RD, 2012

Registration online at www.inscriptionsndg.ca :

- DECEMBER 5th AND 6th from 9:00 a.m. – CDN-NDG Borough residents
- DECEMBER 7th TO 11th from 9:00 a.m. – For all
- Online registration will close at midnight on December 11th, 2011

Registration in person:

- DECEMBER 5th AND 6th from 9:00 a.m. to 8:00 p.m. – CDN-NDG Borough residents only
- DECEMBER 7th TO 11th from 9:00 a.m. to 8:00 p.m. – For all
 - *Please note that there are no classes from March 5th to March 9th, 2012 due to school break.*
 - *Please note that places are limited.*
 - *Please note that strollers are not permitted in the changing rooms.*

**Tél. : (514) 481-4634
6445 avenue Monkland
Montréal, Québec H4B 1H2**

TARIFICATION AQUATIQUE / RATES

Cours / Course	Résident	Non-résident	Cours / Course	Résident	Non-résident
Croix-Rouge préscolaire / Red cross pre-school	70,00\$	80,00\$	Jeune Sauveteur / Junior Lifeguard	80,00\$	90,00\$
Croix-Rouge pour enfant NJ01-NJ03 / Red Cross for Children Swim Kids NJ01-NJ03	70,00\$	80,00\$	Étoile de bronze / Bronze Star	80,00\$	90,00\$
Croix-Rouge pour enfant NJ04-NJ10 / Red Cross for Children Swim Kids NJ04-NJ10	80,00\$	90,00\$	Médaille de bronze / Bronze Medalion	130,00\$	130,00\$
Croix-Rouge pour adultes / Red cross for adults	95,00\$	110,00\$	Croix de bronze / Bronze Cross	140,00\$	140,00\$
Aquaforme, Aquaforme avancé / Aquafitness, Advanced aquafitness	50,00\$	70,00\$	Premiers soins général / Standard first aid	100,00\$	100,00\$
Aquanatal, Aqua-Poussette / Pre-natal Aquafitness, Aqua-stroller	50,00\$	70,00\$	Sauveteur national / National Lifeguard	165,00\$	165,00\$
Aqua-Arthrite / Aqua-arthritis	40,00\$	60,00\$	Assistant moniteur sécurité aquatique / Assistant water safety instructor	130,00\$	130,00\$
Aqua-Training, Aquajogging	50,00\$	70,00\$	Moniteur de sécurité aquatique / Water safety instructor	150,00\$	150,00\$
Aquad'or / Aquagold	40,00\$	60,00\$	Moniteur en sauvetage / Lifesaving instructor	130,00\$	130,00\$
Aqua-Sports (NOUVEAU! NEW!)	80,00\$	90,00\$	Cours privés / Private Lessons	Voir à l'accueil / see front desk	

Les tarifs ci-haut comprennent toutes les taxes et les frais de certification. **Veillez prendre note que l'horaire peut changer avec préavis en raison d'événements et sans préavis pour des raisons hors de notre contrôle.**
All taxes and certification fees are included in the prices listed above. Please note that the schedule is subject to change with notice due to sports events, and without notice for reasons out of our control.

COURS POUR PARENT/ENFANT / PARENT/CHILD COURSES PRÉSCOLAIRE (4 à 36 mois) / PRE-SCHOOL (4 to 36 months)

La session de cours s'échelonne sur 10 périodes. *The session is spread over 10 periods.*

Notez qu'un temps de transition de 5 minutes entre les cours est inclus dans la période de cours affichée.
Please note that a 5 minute transition time between classes is included in the total class period advertised.

Résident : 70,00 \$

Non-résident : 80,00 \$

Le programme Préscolaire est conçu pour montrer aux parents comment initier en toute sécurité leur enfant d'âge préscolaire au plaisir de l'eau. Un seul parent est admis à la piscine et nous recommandons la présence du même parent à tous les cours. L'utilisation de la ceinture Aquafun est suggérée pour les cours Tortue de mer, Salamandre et Poisson lune.

The Pre-School program was designed to show parents how to teach their children to safely enjoy the water. Only one parent will be allowed in the water with their child. We recommend that the same parent come to every course. Aquafun belts are recommended for the Sea Turtle, Salamander and Sunfish levels.

Étoile de mer / Starfish

Le parent responsable assiste son enfant dans diverses positions de flottaison. Plusieurs techniques de soutien seront enseignées par le moniteur. L'immersion du visage est facultative à ce niveau.



The parent will assist the child in various floating positions. The instructor will teach different techniques for holding the child. Complete submersion is optional at this level.

ÉTOILE DE MER (4 À 10 MOIS) STARFISH (4 TO 10 months)			Début	ÉTOILE DE MER (10 À 18 MOIS) STARFISH (10 TO 18 months)			Début
ET01-01	LUNDI	09:30 À 10:00	09/01/2012	ET02-01	LUNDI	10:00 À 10:30	09/01/2012
ET01-02	MARDI	17:30 À 18:00	10/01/2012	ET02-02	MERCREDI	17:00 À 17:30	11/01/2012
ET01-03	SAMEDI	09:30 À 10:00	14/01/2012	ET02-03	SAMEDI	10:30 À 11:00	14/01/2012
ET01-04	DIMANCHE	09:30 À 10:00	15/01/2012	ET02-04	DIMANCHE	10:30 À 11:00	15/01/2012



Canard / Duck

Le parent responsable assiste son enfant dans diverses positions de flottaison et de retournement. L'enfant commence aussi à exécuter des glissements ainsi que des déplacements sur le ventre et sur le dos à l'aide de ses bras et de ses jambes.

The parent will assist the child in various floating and turning positions. The child will begin to learn gliding movements on the stomach and the back while using his arms and legs.

CANARD (18 À 24 MOIS) DUCK (18 TO 24 months)			Début	CANARD (24 À 30 MOIS) DUCK (24 TO 30 months)			Début
CAN1-01	LUNDI	18:00 À 18:30	09/01/2012	CAN2-01	LUNDI	17:00 À 17:30	09/01/2012
CAN1-02	JEUDI	09:00 À 09:30	12/01/2012	CAN2-02	MERCREDI	17:30 À 18:00	11/01/2012
CAN1-03	VENDREDI	18:00 À 18:30	13/01/2012	CAN2-03	VENDREDI	17:00 À 17:30	13/01/2012
CAN1-04	SAMEDI	09:00 À 09:30	14/01/2012	CAN2-04	SAMEDI	10:00 À 10:30	14/01/2012
CAN1-05	DIMANCHE	10:00 À 10:30	15/01/2012	CAN2-05	DIMANCHE	09:30 À 10:00	15/01/2012

Tortue de mer / Sea turtle

L'enfant est initié à la respiration rythmée ainsi qu'au battement alternatif des jambes, sur le ventre et sur le dos. L'enfant nage sur le ventre avec de l'aide et son visage est immergé. La ceinture de flottaison Aquafun est suggérée.



The child is initiated in rhythmic breathing and alternate kicking of the legs on the stomach, and on the back. The child will swim on the stomach with assistance while the face is submerged. The Aquafun belt is recommended.

TORTUE DE MER (30 À 36 MOIS) SEA TURTLE (30 TO 36 months)			Début	TORTUE DE MER (30 À 36 MOIS) SEA TURTLE (30 TO 36 months)			Début
TOR3-01	LUNDI	17:30 À 18:00	09/01/2012	TOR3-04	SAMEDI	11:00 À 11:30	14/01/2012
TOR3-02	JEUDI	17:30 À 18:00	12/01/2012	TOR3-05	SAMEDI	12:00 À 12:30	14/01/2012
TOR3-03	SAMEDI	09:30 À 10:00	14/01/2012	TOR3-06	DIMANCHE	09:00 À 09:30	15/01/2012
				TOR3-07	DIMANCHE	11:00 À 11:30	15/01/2012

COURS POUR ENFANT / CHILDREN'S COURSES PRÉSCOLAIRE (3 à 5 ans) / PRE-SCHOOL (3 to 5 years old)

La session de cours s'échelonne sur 10 périodes. *The session is spread over 10 periods.*

Notez qu'un temps de transition de 5 minutes entre les cours est inclus dans la période de cours affichée.
Please note that a 5 minute transition time between classes is included in the total class period advertised.

Résident : 70,00 \$

Non-résident : 80,00 \$

Loutre de Mer

Cours de transition, où l'enfant apprend à nager sur le ventre, avec l'aide d'un objet flottant, et du parent (5 premier cours), et sans parent (5 dernier cours).
L'utilisation de la ceinture Aquafun est suggérée pour les cours Tortue de mer, Salamandre et Poisson lune.

Sea Otter

A transition course where the child will learn to swim on his/her stomach, using a floatation device, or with help from a parent (first 5 classes) and without a parent (last 5 classes). The Aquafun belt is recommended for the Sea turtle, Salamander and Sunfish levels.

LOUTRE DE MER (3 À 5 ans) SEA OTTER (3 to 5 years old)			Début
LOUM-01	LUNDI	17:30 À 18:00	09/01/2012
LOUM-02	MARDI	17:00 À 17:30	10/01/2012
LOUM-03	JEUDI	17:00 À 17:30	12/01/2012
LOUM-04	JEUDI	17:30 À 18:00	12/01/2012
LOUM-05	VENDREDI	17:00 À 17:30	13/01/2012
LOUM-06	VENDREDI	17:30 À 18:00	13/01/2012
LOUM-07	SAMEDI	09:00 À 09:30	14/01/2012
LOUM-08	SAMEDI	10:30 À 11:00	14/01/2012
LOUM-09	SAMEDI	12:00 À 12:30	14/01/2012
LOUM-10	DIMANCHE	08:30 À 09:00	15/01/2012
LOUM-11	DIMANCHE	10:30 À 11:00	15/01/2012
LOUM-12	DIMANCHE	11:00 À 11:30	15/01/2012
LOUM-13	DIMANCHE	11:30 À 12:00	15/01/2012
LOUM-14	DIMANCHE	12:30 À 13:00	15/01/2012



Salamandre – Poisson-lune – Crocodile - Baleine

L'enfant doit suivre son cours sans ses parents. Les cours se déroulent dans le bassin récréatif et les parents invités à assister au cours dans l'aire d'observation situé au 1^{er} étage. L'utilisation de la ceinture Aquafun est suggérée pour les cours Tortue de mer, Salamandre et Poisson-lune.

Salamander – Sunfish – Crocodile - Whale

The child must take this course without parents. The courses will be held in the leisure pool; parents are invited to watch the classes from the observation deck area located on the 1st floor. The Aquafun belt is recommended for Sea turtle, Salamander and Sunfish levels.

SALAMANDRE (3 À 5 ans) SALAMANDER (3 to 5 years old)			Début
SAL4-01	LUNDI	17:00 À 17:30	09/01/2012
SAL4-02	LUNDI	18:00 À 18:30	09/01/2012
SAL4-03	MARDI	17:30 À 18:00	10/01/2012
SAL4-04	MARDI	18:00 À 18:30	10/01/2012
SAL4-05	MERCREDI	17:00 À 17:30	11/01/2012
SAL4-06	JEUDI	17:00 À 17:30	12/01/2012
SAL4-07	JEUDI	18:00 À 18:30	12/01/2012
SAL4-08	VENDREDI	17:30 À 18:00	13/01/2012
SAL4-09	VENDREDI	18:00 À 18:30	13/01/2012
SAL4-10	SAMEDI	08:30 À 09:00	14/01/2012
SAL4-11	SAMEDI	10:00 À 10:30	14/01/2012
SAL4-12	SAMEDI	10:30 À 11:00	14/01/2012
SAL4-13	SAMEDI	11:30 À 12:00	14/01/2012
SAL4-14	SAMEDI	12:30 À 13:00	14/01/2012
SAL4-15	DIMANCHE	08:30 À 09:00	15/01/2012
SAL4-16	DIMANCHE	09:00 À 09:30	15/01/2012
SAL4-17	DIMANCHE	10:00 À 10:30	15/01/2012
SAL4-18	DIMANCHE	11:00 À 11:30	15/01/2012
SAL4-19	DIMANCHE	12:00 À 12:30	15/01/2012
SAL4-20	DIMANCHE	12:30 À 13:30	15/01/2012

POISSON-LUNE (3 À 5 ans) SUN FISH (3 to 5 years old)			Début
POI5-01	LUNDI	17:00 À 17:30	09/01/2012
POI5-02	MARDI	17:00 À 17:30	10/01/2012
POI5-03	MARDI	18:00 À 18:30	10/01/2012
POI5-04	MERCREDI	17:30 À 18:00	11/01/2012
POI5-05	JEUDI	17:00 À 17:30	12/01/2012
POI5-06	VENDREDI	17:00 À 17:30	13/01/2012
POI5-07	SAMEDI	08:30 À 09:00	14/01/2012
POI5-08	SAMEDI	10:00 À 10:30	14/01/2012
POI5-09	SAMEDI	11:00 À 11:30	14/01/2012
POI5-10	SAMEDI	12:00 À 12:30	14/01/2012
POI5-11	SAMEDI	12:30 À 13:00	14/01/2012
POI5-12	DIMANCHE	09:00 À 09:30	15/01/2012
POI5-13	DIMANCHE	10:00 À 10:30	15/01/2012
POI5-14	DIMANCHE	11:30 À 12:00	15/01/2012
POI5-15	DIMANCHE	12:30 À 13:00	15/01/2012



CROCODILE (3 À 5 ans) CROCODILE (3 to 5 years old)			Début
CRO6-01	LUNDI	17:30 À 18:00	9/01/2012
CRO6-02	JEUDI	17:30 À 18:00	12/01/2012
CRO6-03	SAMEDI	09:30 À 10:00	14/01/2012
CRO6-04	SAMEDI	11:00 À 11:30	14/01/2012
CRO6-05	SAMEDI	11:30 À 12:00	14/01/2012
CRO6-06	DIMANCHE	08:30 À 09:00	15/01/2012
CRO6-07	DIMANCHE	10:00 À 10:30	15/01/2012

BALEINE (3 À 5 ans) WHALE (3 to 5 years old)			Début
BAL7-01	MARDI	17:30 À 18:00	10/01/2012
BAL7-02	SAMEDI	09:00 À 09:30	14/01/2012
BAL7-03	DIMANCHE	09:30 À 10:00	15/01/2012
BAL7-04	DIMANCHE	12:00 À 12:30	15/01/2012



COURS POUR ENFANT / CHILDREN'S COURSES

NATATION JUNIOR (6 ans et plus) / SWIM KIDS (6 years and older)

La session de cours d'échelon sur 10 périodes. *The session is spread over 10 periods.*
 Notez qu'un temps de transition de 5 minutes entre les cours est inclus dans la période de cours affichée.
Please note that a 5 minute transition time between classes is included in the total class period advertised.

NATATION JUNIOR 1-2-3 / SWIM KIDS 1-2-3

L'enfant doit être âgé de 6 ans ou plus pour s'inscrire dans les niveaux de Natation Junior.
Children must be 6 years of age or older to register for Swim Kids levels.

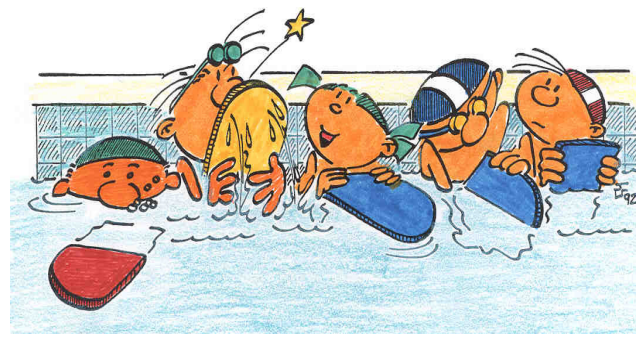
Résident : 70,00\$

Non-résident : 80,00\$

NATATION JUNIOR 1 (6 ans et plus) SWIM KIDS 1 (6 years old and older)			Début
NJ01-01	LUNDI	18:30 À 19:00	09/01/2012
NJ01-02	MARDI	17:00 À 17:30	10/01/2012
NJ01-03	MARDI	18:30 À 19:00	10/01/2012
NJ01-04	MERCREDI	17:00 À 17:30	11/01/2012
NJ01-05	JEUDI	18:30 À 19:00	12/01/2012
NJ01-06	VENDREDI	17:00 À 17:30	13/01/2012
NJ01-07	VENDREDI	17:30 À 18:00	13/01/2012
NJ01-08	VENDREDI	18:30 À 19:00	13/01/2012
NJ01-09	SAMEDI	08:30 À 09:00	14/01/2012
NJ01-10	SAMEDI	10:00 À 10:30	14/01/2012
NJ01-11	SAMEDI	11:30 À 12:00	14/01/2012
NJ01-12	SAMEDI	12:30 À 13:00	14/01/2012
NJ01-13	DIMANCHE	09:00 À 09:30	15/01/2012
NJ01-14	DIMANCHE	10:30 À 11:00	15/01/2012
NJ01-15	DIMANCHE	11:30 À 12:00	15/01/2012
NJ01-16	DIMANCHE	12:00 À 12:30	15/01/2012

NATATION JUNIOR 2 (6 ans et plus) SWIM KIDS 2 (6 years old and older)			Début
NJ02-01	LUNDI	18:30 À 19:00	09/01/2012
NJ02-02	MARDI	18:30 À 19:00	10/01/2012
NJ02-03	MERCREDI	17:30 À 18:00	11/01/2012
NJ02-04	MERCREDI	18:00 À 18:30	11/01/2012
NJ02-05	MERCREDI	18:30 À 19:00	11/01/2012
NJ02-06	JEUDI	18:00 À 18:30	12/01/2012
NJ02-07	SAMEDI	08:30 À 09:00	14/01/2012
NJ02-08	SAMEDI	09:30 À 10:00	14/01/2012
NJ02-09	SAMEDI	11:00 À 11:30	14/01/2012
NJ02-10	SAMEDI	11:30 À 12:00	14/01/2012
NJ02-11	SAMEDI	12:30 À 13:00	14/01/2012
NJ02-12	DIMANCHE	08:30 À 09:00	15/01/2012
NJ02-13	DIMANCHE	10:30 À 11:00	15/01/2012
NJ02-14	DIMANCHE	11:30 À 12:00	15/01/2012
NJ02-15	DIMANCHE	12:30 À 13:00	15/01/2012

NATATION JUNIOR 3 (6 ans et plus) SWIM KIDS 3 (6 years old and older)			Début
NJ03-01	LUNDI	18:30 À 19:00	09/01/2012
NJ03-02	MERCREDI	18:00 À 18:30	11/01/2012
NJ03-03	MERCREDI	18:30 À 19:00	11/01/2012
NJ03-04	JEUDI	18:30 À 19:00	12/01/2012
NJ03-05	VENDREDI	18:30 À 19:00	13/01/2012
NJ03-06	SAMEDI	09:00 À 09:30	14/01/2012
NJ03-07	SAMEDI	10:30 À 11:00	14/01/2012
NJ03-08	SAMEDI	12:00 À 12:30	14/01/2012
NJ03-09	DIMANCHE	09:30 À 10:00	15/01/2012
NJ03-10	DIMANCHE	11:00 À 11:30	15/01/2012
NJ03-11	DIMANCHE	12:00 À 12:30	15/01/2012



NATATION JUNIOR 4 à 10 / SWIM KIDS 4 to 10

NOUVEAUTÉ***** AQUA-SPORTS****

Lors du déroulement des cours de NATATION, les parents sont invités à assister au cours dans l'aire d'observation situé au 1^{er} étage.
During SWIMMING LESSONS, parents are invited to watch the classes from the observation deck area located on the 1st floor.

Résident : 80,00 \$

Non-résident : 90,00 \$

NATATION JUNIOR 4 (6 ans et plus) SWIM KIDS 4 (6 years old and older)			Début
NJ04-01	LUNDI	17:00 À 17:45	09/01/2012
NJ04-02	JEUDI	17:00 À 17:45	12/01/2012
NJ04-03	VENDREDI	18:00 À 18:45	13/01/2012
NJ04-04	SAMEDI	08:30 À 09:15	14/01/2012
NJ04-05	SAMEDI	09:15 À 10:00	14/01/2012
NJ04-06	SAMEDI	10:15 À 11:00	14/01/2012
NJ04-07	SAMEDI	11:00 À 11:45	14/01/2012
NJ04-08	DIMANCHE	08:30 À 09:15	15/01/2012
NJ04-09	DIMANCHE	10:15 À 11:00	15/01/2012
NJ04-10	DIMANCHE	11:00 À 11:45	15/01/2012

NATATION JUNIOR 7 (6 ans et plus) SWIM KIDS 7 (6 years old and older)			Début
NJ07-01	LUNDI	17:45 À 18:30	09/01/2012
NJ07-02	SAMEDI	10:15 À 11:00	14/01/2012
NJ07-03	SAMEDI	11:00 À 11:45	14/01/2012
NJ07-04	DIMANCHE	08:30 À 09:15	15/01/2012
NJ07-05	DIMANCHE	10:15 À 11:00	15/01/2012

NATATION JUNIOR 8 (6 ans et plus) SWIM KIDS 8 (6 years old and older)			Début
NJ08-01	MARDI	17:45 À 18:45	10/01/2012
NJ08-02	SAMEDI	09:15 À 10:15	14/01/2012
NJ08-03	DIMANCHE	09:15 À 10:15	15/01/2012
NJ08-04	DIMANCHE	11:00 À 12:00	15/01/2012

NATATION JUNIOR 5 (6 ans et plus) SWIM KIDS 5 (6 years old and older)			Début
NJ05-01	LUNDI	18:00 À 18:45	09/01/2012
NJ05-02	MARDI	17:00 À 17:45	10/01/2012
NJ05-03	VENDREDI	17:30 À 18:15	13/01/2012
NJ05-04	SAMEDI	08:30 À 09:15	14/01/2012
NJ05-05	SAMEDI	10:15 À 11:00	14/01/2012
NJ05-06	DIMANCHE	08:30 À 09:15	15/01/2012
NJ05-07	DIMANCHE	09:15 À 10:00	15/01/2012

NATATION JUNIOR 9 (6 ans et plus) SWIM KIDS 9 (6 years old and older)			Début
NJ09-01	MERCREDI	17:45 À 18:45	11/01/2012
NJ09-02	SAMEDI	09:15 À 10:15	14/01/2012

NATATION JUNIOR 10 (6 ans et plus) SWIM KIDS 10 (6 years old +)			Début
NJ10-01	JEUDI	17:45 À 18:45	12/01/2012
NJ10-02	DIMANCHE	09:15 À 10:15	15/01/2012

NATATION JUNIOR 6 (6 ans et plus) SWIM KIDS 6 (6 years old and older)			Début
NJ06-01	MERCREDI	17:00 À 17:45	11/01/2012
NJ06-02	VENDREDI	18:15 À 19:00	13/01/2012
NJ06-03	SAMEDI	08:30 À 09:15	14/01/2012
NJ06-04	SAMEDI	11:00 À 11:45	14/01/2012
NJ06-05	DIMANCHE	10:15 À 11:00	15/01/2012
NJ06-06	DIMANCHE	11:00 À 11:45	15/01/2012

NOUVEAU



**Pré-requis: Natation Junior 3 ou équivalent			
**Prerequisite: Swim kids level 3 or equivalent			
**AQUA-SPORTS (9 à 12 ans) SWIM SPORTS (9 to 12 years old)			Début
AQSP-01	SAMEDI	16:00 À 17:00	14/01/2012
Sports variés: Water polo, basketball, volleyball, surf horizontal, triathlon, etc.			
Various sports: Water polo, basketball, volleyball, boogie boarding, triathlon, etc.			
**AQUA-SPORTS (13 à 15 ans) SWIM SPORTS (10 to 15 years old)			Début
AQSP-02	DIMANCHE	16:00 À 17:00	15/01/2012

COURS POUR ADULTES / ADULT COURSES

La session de cours s'échelonne sur 10 périodes. *The session is spread over 10 periods.*

Notez qu'un temps de transition de 5 minutes entre les cours est inclus dans la période de cours affichée.
Please note that a 5 minute transition time between classes is included in the total class period advertised.

Résident : 95,00 \$

Non-résident : 110,00 \$

Cours d'apprentissage de la natation pour adultes (16 ans et plus) *Adult swimming lessons (16 years and older)*

NATATION ADULTE ESSENTIEL 1 / ADULT SWIM BASICS 1			Début
AA01-01	MERCREDI	18:00 À 19:00	11/01/2012
AA01-02	JEUDI	9:30 À 10:30	12/01/2012
AA01-03	SAMEDI	12:00 À 13:00	14/01/2012
AA01-04	DIMANCHE	12:00 À 13:00	15/01/2012



NATATION ADULTE ESSENTIEL 2 / ADULT SWIM BASICS 2			Début
AA02-01	MARDI	18:00 À 19:00	10/01/2012
AA02-02	SAMEDI	12:00 À 13:00	14/01/2012
AA02-03	DIMANCHE	12:00 À 13:00	15/01/2012

NATATION ADULTE STYLES DE NAGE / ADULT SWIM STROKES			Début
AA03-01	JEUDI	18:00 À 19:00	12/01/2012
AA03-02	SAMEDI	12:00 À 13:00	14/01/2012
AA03-03	DIMANCHE	12:00 À 13:00	15/01/2012

COURS SPÉCIALISÉS / SPECIALIZED COURSES

Inscrivez-vous à plusieurs cours spécialisés et profitez d'un tarif réduit (informez-vous à la réception).
Register for several specialized courses and get a discount! (Information available at the reception desk.)

Résident : 40,00 \$

AQUAD'OR (55 ans et plus) / AQUAGOLD (55 YEARS AND OLDER)

Non-résident : 60,00 \$

			Début				Début
AO01-01	LUNDI	14:30 À 15:30	09/01/2012	AO01-03	JEUDI	14:00 À 15:00	12/01/2012
AO01-02	MARDI	09:30 À 10:30	10/01/2012	AO01-04	VENDREDI	14:30 À 15:30	13/01/2012

Résident : 50,00 \$

AQUAFORME / AQUAFITNESS

Non-résident : 70,00 \$

AQUAFORME / AQUAFITNESS			Début
AF01-01	LUNDI	09:30 À 10:30	09/01/2012
AF01-02	LUNDI	19:00 À 20:00	09/01/2012
AF01-03	MERCREDI	20:00 À 21:00	11/01/2012
AF01-04	JEUDI	09:30 À 10:30	12/01/2012
AF01-05	JEUDI	19:00 À 20:00	12/01/2012

AQUAJOGGING / AQUAJOGGING			Début
AJ01-01	LUNDI	20:00 À 21:00	09/01/2012
AJ01-02	MERCREDI	19:00 À 20:00	11/01/2012

Le cours est destiné aux personnes qui aiment la marche ou la course à pied, mais qui désirent avoir peu d'impact sur les articulations et le dos. Munie d'une ceinture adaptée pour augmenter la flottaison les personnes pourront avec aisance faire de la marche ou de la course en partie profonde. (Maximum 15 personnes par groupe)

This course is designed for people who like walking or jogging but don't want the impact on their joints or back. The use of a floating belt will help increase flotation while walking or running in the deep end. (Maximum 15 people per group)

AQUAFORME AVANCÉ « VO2 MAX » ADVANCED AQUAFITNESS			Début
AF02-01	MARDI	20:00 À 21:00	10/11/2012

N'ayez pas peur, le cours est accessible à toute personne qui désire augmenter son rythme de travail. VO2MAX est le nouveau concept d'optimisation de votre capacité à filtrer puis à utiliser l'oxygène inspiré pour alimenter vos muscles. Ce programme d'Aquaforme est fait pour les infatigables qui ont déjà suivi les autres niveaux. Objectif principal, amélioration de l'endurance cardio-respiratoire et musculaire.

Don't worry. This course is open to anyone who wants to increase their fitness. VO2MAX is the new concept to increase your capacity to filter oxygen intake then use it to feed your muscles. This Aquafitness program is designed for those who have boundless energy and have already followed previous levels. The main objective is the improvement of the cardio-respiratory and muscular endurance.

AQUA TRAINING / AQUA TRAINING			Début
AT01-01	MARDI	08:30 À 09:30	10/01/2012
AT01-02	JEUDI	20:00 À 21:00	12/01/2012

Ce cours consiste en une période d'échauffement, d'une période d'Aquaforme de 20 à 30 min suivis d'un bloc d'entraînement par la nage d'une durée de 20 à 30 min.

The course consists of a warm-up period of 20-30 minutes of aquafitness, followed by a training period consisting of 20-30 minutes of swimming.

AQUA-POUSSETTE / AQUASTROLLER			Début
AP01-01	MERCREDI	13:30 À 14:30	11/01/2012

Profitez de l'occasion de jumeler une activité physique dans l'eau pour vous tout en étant avec votre enfant. Le centre sportif Notre-Dame-de-Grâce a fait l'acquisition d'aquapoussettes de la compagnie Aquam. Nous sommes heureux de vous offrir une activité d'Aquaforme de 40 minutes pour vous et de 15 minutes avec le vous et l'enfant. Le bébé doit avoir au moins 4 mois.

We are happy to offer you a fitness activity for you and your child. The classes will consist of a 40 minute aquafitness session followed by a 15 minute basic swimming lesson for you and your child. The baby must be at least 4 months old.

AQUANATAL / AQUAFITNESS FOR PREGNANT WOMEN			Début
AN01-01	MARDI	19:00 À 20:00	10/01/2012

Note : Si vous arrivez à terme durant la session, vous avez quand même la possibilité de participer au cours. Pour de plus amples renseignements, informez-vous à l'accueil.

Please Note: If your due date is during the course session, you can still participate in the class. More information is available at the front desk.

AQUA-ARTHRITE / AQUA-ARTHRITIS
\$40 Résident \$60 Non-résident

			Début
EA01-01	VENDREDI	09:30 À 10:30	13/01/2012

Le cours se déroule dans le bassin récréatif. La température de l'eau est à 30°C soit 84°F. Le cours est destiné aux personnes qui ont une mobilité réduite.

This course takes place in the leisure pool. The water temperature is 30°C or 84°F. This course is designed for people with reduced mobility.



COURS DE FORMATION / TRAINING COURSES



SAUVETAGE ET ENSEIGNEMENT DE LA NATATION LIFESAVING AND SWIMMING INSTRUCTION

Pour tous ceux qui désirent en connaître plus dans le domaine du sauvetage, voilà une occasion sans pareille. Nous vous offrons une panoplie de formation autant pour le sauveteur d'expérience que pour celui qui désire parfaire ses connaissances dans ce domaine.

This is an excellent opportunity for those who want to learn more about lifesaving. We offer a wide range of training for experienced lifeguards and for those who want to develop their skills in this field.

JEUNES SAUVETEURS JUNIOR LIFEGUARD			Début	Durée	Coût / Cost: 80\$ resident 90\$ non-résident
JS01-01	SAMEDI	16:00 à 17:00	14/01/2012	10 semaines 10 WEEKS	Préalables : Être capable de nager / Être âgé de 8 à 12 ans Prerequisite: Be able to swim / Be between 8 to 12 years old.

ÉTOILE DE BRONZE BRONZE STAR			Début	Durée	Coût / Cost: 80\$ resident 90\$ non-résident
EB01-01	SAMEDI	17:15 à 18:30	14/01/2012	10 semaines 10 WEEKS	Préalables : Être capable de nager 100m Prerequisite: Be able to swim 100m

MÉDAILLE DE BRONZE BRONZE MEDALLION			Début	Durée	Coût / Cost: 130\$ pour le cours / for the class
MB01-01	SAMEDI	15:00 À 18:30	14/01/2012	10 semaines 10 WEEKS	Préalables : 13 ans ou Étoile de Bronze, Examen Natation Junior 10 ou l'équivalent Prerequisite: 13 years old or Bronze Star, Swim kids 10 Exam Manuel à acheter (disponible en français ou anglais), Required Reading (available in English and French)h • Manuel Canadien de sauvetage - 45\$

CROIX DE BRONZE BRONZE CROSS			Début	Durée	Coût / Cost: 140\$ pour le cours / for the class
CB01-01	DIMANCHE	15:00 À 18:45	15/01/2012	10 semaines 10 WEEKS	Préalables : Médaille de bronze Prerequisite: Bronze medallion

PREMIERS SOINS GÉNÉRAL Standard First Aid			Début	Durée	Coût / Cost: 100\$ pour le cours / for the class
SUA1-01	SAMEDI ET	9:00 À 17:30	07/01/2012	2 jours 2 DAYS	Note : Préalable pour le cours sauveteur national Note: Prerequisite for national lifeguard course Manuel à acheter (disponible en français ou anglais), Required Reading (available in English and French)h • Manuel canadien de premiers soins -15\$
	DIMANCHE	9:00 À 17:30	08/01/2012		

SAUVETEUR NATIONAL PISCINE NATIONAL LIFEGUARD (POOL)			Début	Durée	Coût / Cost: 165\$ pour le cours / for the class
SN01-01	DIMANCHE	15:00 À 19:00	15/01/2012	11 semaines 11 WEEKS	Préalables : 16 ans et la croix de bronze Détenir un brevet de premiers soins-général à jour Prerequisite: 16 years old and Bronze Cross Have valid general first-aid certification Manuel à acheter (disponible en français ou anglais), Required reading (available in English and French)h • Manuel Alerte

ASSISTANT MONITEUR EN SÉCURITÉ AQUATIQUE ASSISTANT WATER SAFETY INSTRUCTOR			Dates	Durée	Coût / Cost: 130\$ pour le cours / for the class
AM01-01		Contactez-nous pour plus d'informations. Please call for information.			Préalables : 15 ans, croix de bronze et Natation Junior 10 Prerequisite: 15 years old, Bronze Cross and Swim Kids 10 Manuel à acheter (disponible en français ou anglais), Required reading (available in English and French)h • Guide de l'assistant-moniteur - 68\$

MONITEUR EN SÉCURITÉ AQUATIQUE WATER SAFETY INSTRUCTOR			Dates	Durée	Coût / Cost: 150\$ pour le cours / for the class
MA01-01		Contactez-nous pour plus d'informations. Please call for information.			Préalables: 16 ans, assistant moniteur. Prerequisite: 16 years old, Assistant Water Safety Instructor Manuel à acheter (disponible en français ou anglais), Required reading (available in English and French)h • Guide du moniteur MSA - 45\$

MONITEUR EN SAUVETAGE LIFESAVING INSTRUCTOR			Dates	Durée	Coût / Cost: 130\$ pour le cours / for the class
MS01-01		Contactez-nous pour plus d'informations. Please call for information.			Préalables : 16 ans, sauveteur national Prerequisite: 16 years old, National Lifeguard Manuel à acheter (disponible en français ou anglais), Required reading (available in English and French)h • Guide du moniteur

REQUALIFICATIONS - Horaire à confirmer (Sauveteur National et Moniteur en Sécurité Aquatique)
RECERTIFICATION - Schedule to be determined for National Lifeguard and Water Safety Instructor



Programmation sports HIVER 2012 / WINTER 2012 Sports Program

Centre sportif de Notre-Dame-de-Grâce

Organisé par : Loisirs Sportifs Côte-des-Neiges – Notre-Dame-de-Grâce

La session de cours s'échelonne sur 10 périodes. *The session is spread over 10 sessions.*

Activités enfants (3 à 13 ans) Children Activities (3 to 13 years old)



Athlétisme / Track and Field

6 – 8 ans	Lundi	16h45 - 17h45	55\$
9 - 12 ans	Lundi	18h00 - 19h00	55\$

L'athlétisme est un ensemble de disciplines sportives comprenant différentes épreuves de courses (sprints, demi-fond et fond).

Track and Field is a combination of many sport disciplines such as running and sprinting drills.

Sports collectifs / Collective Sports

6 – 8 ans	Vendredi	16h45 - 17h45	55\$
9 - 12 ans	Vendredi	18h00 - 19h00	55\$

Sport collectifs est un programme qui regroupe plusieurs sports ou jeux de coopération et d'opposition. Par exemple, le hockey cosom, basketball, ultimate frisbee, patate chaude, etc.

Collective Sports is a program that combines many team sports and cooperation games. For example, cosom hockey, basketball, ultimate Frisbee, hot potato, etc.

Basketball

6 – 8 ans	Samedi	9h00-10h00	55\$
9 - 12 ans	Samedi	10h15 - 11h15	55\$

Le basketball est une très belle activité physique. Les jeunes sont surtout mis en contact avec les fondamentaux du jeu collectif. Le basketball mineur a été développé pour promouvoir la participation et non la compétition.

Basketball is a great form of physical activity. Participants are taught the fundamentals of collective sports. This initiation to basketball was developed to promote participation, not competition.

Danse Hip-Hop Dance

6 – 8ans	Vendredi	17h15 – 18h15	55\$
9 – 12 ans	Vendredi	18h30 – 19h30	55\$

Le hip-hop est un mouvement culturel et artistique apparu aux États-Unis au début des années 1970 et qui, depuis, s'est diffusé dans le monde entier. Souvent assimilé au rap, qui n'est pourtant qu'un de ses aspects, le hip-hop est aujourd'hui la culture urbaine la plus répandue dans le monde, et celle qui compte le plus d'adhérents!

Hip-Hop is a dance movement that started in the U.S.A at the beginning of the 1970's and has since gone worldwide. Mostly associated with rap music which is not always the case, hip hop has become part of the urban culture of the world.

Ligue de Mini Tennis - « Roland Garroche »

7 – 9 ans	Mercredi	17h00 – 18h00	110\$
7 – 9 ans	Samedi	13h00 – 14h00	110\$
10 – 13 ans	Mercredi	18h00 – 19h00	110\$
10 – 13 ans	Samedi	14h00 – 15h00	110\$

Enseignement éclair des rudiments du tennis menant rapidement à des matchs de mini-tennis avec classement hebdomadaire. Cette activité est destinée aux débutants et intermédiaires.

Quick instruction of the rudiments of tennis followed by mini-tennis matches with weekly classification. This activity is geared towards beginners and intermediate players.

Le Petit Tennis

3 – 6 ans	Mercredi	16h15 – 17h00	110\$
3 – 4 ans	Samedi	13h00 – 13h45	110\$
5 – 6 ans	Samedi	13h45 – 14h30	110\$

Introduction au tennis à travers des « voyages extraordinaires » faisant appel à l'imaginaire de vos enfants de 3 à 6 ans. La présence du parent est requise pour assister l'instructeur au besoin.

Introduction to tennis through « extraordinary voyages » using your child's imagination. The presence of a parent is required to assist the instructor if needed.



Badminton

6 – 8ans	Mardi	16h45 – 17h45	55\$
9 – 12 ans	Mardi	16h45 – 17h45	55\$

Le badminton est un sport de raquette qui oppose des joueurs dans deux demi-terrains séparés par un filet.

Badminton is a racquet sport where opposing players attempt to hit the shuttlecock over the net.

Soccer

6 – 8 ans	Mardi	19h15 – 20h15	55\$
9 – 12 ans	Jeudi	19h15 – 20h15	55\$

Soccer est un sport d'équipe. Les participants vont apprendre la défense, l'offense est la stratégie suivie par des matches.

Soccer is a team sport. Participants will learn offensive, defensive tactics and strategy followed by friendly matches.

Tae Kwon Do ITF

6 – 12 ans	Mardi et Jeudi	18h00 – 19h00	85\$
------------	----------------	---------------	------

Le Taekwon-Do traditionnel est une méthode d'autodéfense d'origine coréenne misant sur l'utilisation scientifique des mains et des pieds. Les valeurs préconisées lors des cours sont le respect, la persévérance, le contrôle et l'accomplissement de soi, entre autres.

The traditional Taekwon-Do is a method of Korean self-defense putting emphasis on the scientific use of hands and feet. The values taught during the class are, among others, the respect, the perseverance, the self-control and the fulfillment of oneself.

Activités adolescents (13 à 15 ans) Teen Activities (13 to 15 years old)

Badminton

Jeudi	16h45 – 17h45	55\$
-------	---------------	------

Sports-collectifs / Collective Sports

Vendredi	19h15 - 20h15	55\$
----------	---------------	------

Basketball

Samedi	11h30 – 12h30	55\$
--------	---------------	------



Activités maman & bébé / Mom & Tot Activities

Bootcamp (Gymnase / Gymnasium)

Mardi et Jeudi	10h30-11h30	150\$
----------------	-------------	-------

Ce cours est fait pour renforcer la musculature, assouplir les articulations et augmenter votre capacité cardio-respiratoire. Ce style d'entraînement est efficace et l'intensité est adaptée selon votre niveau. Les mouvements suggérés sont sécuritaires pour vous et votre bébé. L'âge maximum recommandé du bébé est de 12 mois.

This course is designed to strengthen your muscles, relax your joints and increase your cardiovascular endurance. This style of training is efficient and the intensity is adapted based on the individual's ability. All movements required are safe for you and your baby. Recommended maximum age for the child is 12 months.

Abonnement musculation – Weight Room Membership

Coûts / Costs

1 mois / 1 month	40\$
3 mois / 3 months	80\$
6 mois / 6 months	125\$
12 mois / 12 months	215\$

Heures d'ouverture / Opening Hours :

Lundi au jeudi	10h00-21h30
Vendredi	8h30-21h30
Samedi et Dimanche	8h30-16h30



Activités adultes (16 ans+) / Adult Activities (16 years+)



Badminton (libre-open)		
Mardi	20h30 – 21h30	60\$
Volleyball (libre-open)		
Lundi	20h30 – 21h30	60\$
Activités sportives / Sports Activities		
Lundi, Mercredi et Vendredi	12h00 – 13h00	Gratuit
(Soccer et Basketball seulement- inscription requise) <i>(Soccer and Basketball only- registration required)</i>		
Basketball (libre-open)		
Jeudi	20h30 – 21h30	50\$
Hockey (libre-open)		
Mercredi	20h30 – 21h30	50\$
Soccer (libre-open)		
Vendredi	20h30 - 21h30	50\$
*Mise en forme / *Total Fitness		
Mardi (Débutant – Beginner)	18h15 – 19h15	85\$
Mardi (Avancé – Advanced)	19h30 – 20h30	85\$
Ce cours a pour objectif de transmettre différentes techniques d'entraînement ainsi que d'améliorer votre condition physique. <i>The goal of this course is to improve your physical fitness by learning/executing various training techniques.</i>		
Yoga		
Samedi (Débutant – Beginner)	9h30 – 10h30	70\$
Samedi (Avancé – Advanced)	10h45 – 11h45	70\$
Le yoga est une activité basée sur des postures vigoureuses, à la fois fluides et dynamiques. Ces séries d'exercices synchronisés avec la respiration permettent de viser un équilibre corporel par un travail en force et en souplesse, lié à une bonne écoute de soi, de son corps et de ses limites! <i>Yoga is an activity based on various postures. These synchronized exercises help to attain great balance by working on strength and flexibility. It helps to explore one's limits!</i>		
*Salsa aérobie		
Mercredi	19h30 – 20h30	85\$
En incorporant la danse à l'aérobie, vous aurez le plaisir d'ajouter une saveur latine rafraîchissante tout en ayant les bienfaits de l'aérobie: plus de tonus musculaire, un cœur et des poumons en santé ! La salsa aérobie vous est proposée pour joindre danse et exercice dans un combo qui vous aiderons à cultiver un corps et un esprit dynamisé par des mouvements agréables de danses latines. <i>These classes help teach you the steps you need to know to put a little latino spicy flavor into your exercise routine, and you can get many different aerobic benefits from performing salsa dancing. By incorporating dancing into your exercise routine, you can keep your exercise experiences fun and fresh. When you perform salsa dancing, your heart rate increases and your breathing does, too.</i>		
Taï Chi		
Jeudi	17h45 – 18h45	60\$
Le Taï Chi est un excellent exercice pour tous les groupes d'âges et niveaux de forme physique. Les mouvements peuvent être reproduits par tous. <i>Tai Chi is an excellent exercise for all age groups. It caters to those who are in shape as well as those who would like to get into shape. All movements can be reproduced by all.</i>		
*Zumba		
Jeudi	19h00 – 20h00	85\$
Jeudi	20h15 – 21h15	85\$
Dimanche	10h00 – 11h00	85\$
Le cours de Zumba fait bouger le monde sur de nouveaux rythmes ! Êtes-vous prêt à faire la fête et vous garder en forme? C'est exactement ce que le programme Zumba vous procurera. Il s'agit d'une exaltante expérience de conditionnement d'inspiration latine, à la portée de tous. <i>Zumba will make you move and groove to the beat! Nothing can beat the sensation of a party while at the same time staying in shape? Zumba will provide you with an exhilarating experience of Latin inspired fitness. Everyone is welcome.</i>		
*Étirement / Stretching		
Mercredi	18h15 – 19h15	85\$
Le cours de stretching est fait pour renforcer la musculature, assouplir les articulations et améliorer la respiration. <i>This stretching course is designed to reinforce your muscles, flexibility in your joints and improve respiration.</i>		

*Danse Bollywood – *Bollywood Dance		
Dimanche	11h15 – 12h15	85\$
Dimanche	12h30 – 13h30	85\$
La danse Bollywood (danse indienne moderne) combine la danse indienne traditionnelle à des danses plus modernes occidentales comme le hip hop, le disco, le flamenco ou encore la salsa. <i>Bollywood (modern Indian dance) combines traditional Indian occidental dances such as, hip-hop, disco, flamenco and even salsa.</i>		
*Baladi		
Lundi (Débutant-Beginner)	19h15 – 20h15	85\$
Lundi (Avancé-Advanced)	20h30 – 21h30	85\$
Le baladi est excellent pour toutes personnes; il permet de raffermir les muscles, d'améliorer la souplesse et l'endurance cardiovasculaire. Le baladi est en fait une thérapie pour le corps et l'esprit <i>Baladi is a therapy for mind, body and soul. It permits the participants to strengthen their muscles, improve flexibility and cardiovascular endurance.</i>		
*Aïkido		
Lundi	19h15 – 20h15	85\$
L'Aïkido est un art martial qui s'adapte aux nécessités du monde moderne afin de répondre aux situations réelles avec efficacité. C'est donc une continuation harmonieuse de ces arts martiaux sous la forme d'une discipline concrète et adaptée à la vie. <i>Aikido is a form of martial art that helps participants adapt to real life situations efficiently. This discipline is a continuation of martial arts that is specific and adapted to life.</i>		
*Pilates		
Lundi	18h00 – 19h00	85\$
Pilates est une discipline de fitness destinée à renforcer les structures musculaires, redéfinir votre posture et avoir un meilleur contrôle de votre corps. <i>Pilates is a fitness discipline designed to reinforce muscle structure, redefine posture and have better control over one's body.</i>		

Forfaits - cours adultes / Adult course packages

Choisissez parmi :		Mise en forme - Étirement Zumba - Salsa aérobie - Baladi - La danse Bollywood - Aïkido - Pilates
Select from :	Fitness - Stretching - Zumba - Salsa aerobic - Baladi - Bollywood dance - Aïkido - Pilates	
	1 Programme – 1 course	85\$
	2 Programmes – 2 courses	130\$
	3 Programmes – 3 courses	195\$
	4 Programmes – 4 courses	270\$

Activités aînés (55 ans+) / Senior Activities (55 years+)

Conditionnement physique / Fitness Training		
Lundi et Mercredi	9h00-10h00	50\$
Ce cours s'adresse aux personnes de 55 ans et plus qui veulent se maintenir en forme, vieillir en beauté et en santé. On y travaille les notions d'exercices cardiovasculaire, d'amélioration de l'équilibre, de renforcement musculaire et de condition physique en général. Le tout se déroule dans une atmosphère détendue et une belle ambiance, avec un instructeur qualifié et dynamique. <i>This course is geared towards seniors 55 years and older who are looking to stay in shape while at the same time aging gracefully and healthily. These courses work on the concepts of cardiovascular endurance, balance, and muscle strengthening and general fitness. Courses are given in a warm and friendly environment in the company of a dynamic and qualified instructor.</i>		
Musculation Encadrée / Supervised Weight Training		
Mardi et Jeudi	8h00-10h00	75\$
Lundi et Mercredi	8h00-10h00	75\$
Ce cours est adressé aux individus qui n'ont aucune notion, ou très peu, en ce qui concerne la musculation. Tous les principes de base y seront passés en revue notamment les notions de prise de volume, de renforcement musculaire pour des muscles atrophiés, les bonnes techniques pour éviter les blessures et les méthodes adéquates d'entraînement selon vos besoins. En fin de session vous serez capable d'exécuter un programme d'entraînement par vous-même en toute sécurité et en toute confiance. <i>This course is geared towards individuals that are not very familiar with weight training. Basic principles will be adapted to the individual needs and a weight training plan will be developed in assistance with a trained professional to help further enhance the participant's experience and health. All of this will be done in a safe and secure environment.</i>		
Yoga 55+		
Mardi (Débutant – Beginner)	9h00-10h00	55\$
Mardi (Avancé – Advanced)	10h15-11h15	55\$
Le yoga est une activité basée sur des postures vigoureuses, à la fois fluides et dynamiques. Ces séries d'exercices synchronisés avec la respiration permettent de viser un équilibre corporel par un travail en force et en souplesse, lié à une bonne écoute de soi, de son corps et de ses limites! <i>Yoga is an activity based on various postures. These synchronized exercises help to attain great balance by working on strength and flexibility. It helps to explore one's limits!</i>		