



**Centre culturel et sportif  
Regina Assumpta**  
1750, rue Sauriol Est,  
Montréal (Québec) H2C 1X4  
514 382-9998  
accueil@reginaassumpta.qc.ca



MÉTRO SAUVÉ (LIGNE ORANGE), ET BUS 121 (DIR. EST)  
MÉTRO FABRE (LIGNE BLEUE), ET BUS 45 (DIR. NORD)

## HEURES D'OUVERTURE

	Heures régulières	Horaire estival*	Temps des fêtes**
<b>Lundi au vendredi</b>	6 h - 22 h 30	6 h - 22 h	6 h - 20 h 30
<b>Samedi</b>	7 h 30 - 17 h 30	8 h - 14 h	8 h - 14 h
<b>Dimanche</b>	8 h - 17 h 30		

\*Du 18 juin au 28 août 2022

\*\*Du 27 au 30 décembre 2021

## JOURNÉES DE FERMETURE

- Les 24, 25, 26 et 31 décembre 2021
- Les 1<sup>er</sup> et 2 janvier 2022
- Le lundi 18 avril 2022
- Le lundi 23 mai 2022
- Le mardi 24 juin 2022
- Le mardi 1<sup>er</sup> juillet 2022
- Le lundi 5 septembre 2022
- Le lundi 10 octobre 2022

## POLITIQUES

- **Les abonnements ont des plages horaires réduites durant la période estivale et le temps des fêtes.**
- Les frais d'ouverture de dossier individuels s'élèvent à 31 \$, taxes en sus, et sont non remboursables.
- Taxes non comprises.
- Les abonnements donnent un accès illimité à la grille horaire, et la **réservation est obligatoire pour Tendance-action et Aqua-gym.**
- Les membres inscrits à Maxiforme ou à l'Aquagym pour une durée de 12 mois ont accès gratuitement aux cours de Tendance-action et aux bains libres. Les membres inscrits à Tendance-action pour une durée de 12 mois ont accès gratuitement aux bains libres.
- L'horaire, la tarification ainsi que le contenu des cours peuvent changer sans préavis.
- Les bains libres et les cours d'aqua-gym peuvent être offerts conjointement avec une autre activité.
- La serviette personnelle est obligatoire sur les différents plateaux d'entraînement.
- La carte de membre est obligatoire sur les différents plateaux d'entraînement.
- Dans les 30 premiers jours qui suivent votre inscription à un abonnement de 3 mois, vous avez la possibilité de le convertir sans frais pour une période de 12 mois.
- Les parents ou tuteurs légaux d'enfants de 12 à 17 ans voulant participer à un abonnement devront remplir au préalable un consentement parental.
- Suspension temporaire d'abonnement disponible. Informez-vous.

**REGINAASSUMPTA.COM**

**FACEBOOK.COM/CCS.REGINA.ASSUMPTA**

# NOS ABONNEMENTS INTERSESSION 2021



**AQUA GYM**



**BAIN LIBRE**



**TENDANCE-ACTION**



**MAXIFORME**



## TENDANCE-ACTION – avec réservation

En vigueur du 30 août au 23 décembre 2021 ou selon l'achalandage.

	8 h 15	8 h 30	9 h	9 h 30	10 h	10 h 45	17 h 30	18 h 30
Lundi					É-Y		C-D	M
Mardi		C-J		É-Y				TR
Mercredi			T		C-50		I	C-D
Jeudi					É-Y		Z	C-M
Vendredi	A-T							
Samedi			*Trio			C-D		
Dimanche			*T-T					

\* Cours de 85 minutes.

Cardio-50	Cours pour les 50 ans et plus. Entraînement cardiovasculaire et de musculation sans chorégraphie.
Cardio-Danse	Entraînement cardiovasculaire intégrant la danse.
Cardio-Jam	Brûler des calories tout en vous amusant! Combinaison de cardio-danse et de kickboxing.
Cardio-Militaire	Entraînement cardio et musculaire par station avec divers équipements et sans chorégraphie.
Étirements-yoga	Sous l'influence du yoga, les étirements exécutés permettent d'améliorer sa souplesse.
Intervalle Haute Int	Entraînement en alternance du cardio et de la musculation. Parfait pour développer l'endurance!
Musculation	Entraînement musculaire dynamique et sécuritaire pour renforcer et raffermir tout le corps.
Abdos-Tonus	Entraînement musculaire fonctionnel principalement axé sur la ceinture abdominale.
Tabata	Entraînement en intervalle, excellent pour améliorer son cardio!
Trampoline	Entraînement sur trampoline par intervalle utilisant divers équipements pour la musculation.
Trio	3 en 1, entraînement cardio-vasculaire complet grâce aux segments cardio, step et musculation
Trio-Trampoline	Entraînement complet utilisant le mini-trampoline et autres accessoires.
Zumba	Cours électrisant et unique.

## BAIN LIBRE

En vigueur du 22 novembre au 23 décembre 2021 ou selon l'achalandage.

	6 h à 7 h 55	11 h 30 à 12 h 40	14 h 45 à 15 h 40	15 h 45 à 16 h 40	16 h 15 à 17 h 25	17 h 15 à 18 h 25	19 h à 20 h 25	20 h à 21 h 25	20 h 30 à 21 h 30	21 h à 22 h
Lundi	E.I.					E.I.			E.I.	
Mardi	E.I.							E.I.		
Mercredi	E.I.									E.I.
Jeudi	E.I.						E.I.			
Vendredi	E.I.	E.I.			E.I.					
Samedi			E.I.	E.I.						
Dimanche			E.I.	E.I.						

Entraînement individuel	15 ans et plus, entraînement libre en longueur supervisé par un moniteur de natation.
-------------------------	---

## AQUA-GYM – avec réservation\*

En vigueur du 22 novembre au 23 décembre 2021 ou selon l'achalandage.

	7 h 30	9 h	10 h	13 h 30	13 h 45	13 h 55	18 h	18 h 30	19 h	19 h 30
Lundi		A-50	A-D			A-50		A-F		A-C
Mardi		A-50		A-50			A-F		A-F	
Mercredi		A-50	A-F							
Jeudi		A-50	A-D				A-F			
Vendredi		A-50			A-F					
Samedi	A-F									
Dimanche										

Aqua-50	Cours pour les 50 ans et plus en eau peu profonde.
Aqua-Combo	Combinaison de l'aquagym en eau profonde et peu profonde.
Aqua-Douceur	Exercices d'intensité modérée pour une clientèle ayant des limitations physiques.
Aqua-Forme	Échauffement, aérobie, musculation et détente en eau peu profonde.

\* Limite de 3 réservations par semaine.

## MAXIFORME

### Inclus dans l'abonnement

- Évaluation complète et informatisée de la condition physique
- Élaboration d'un programme d'entraînement personnalisé, progressif et sécuritaire
- Une révision après un mois + une ou deux révisions selon la durée de l'abonnement
- La présence en tout temps de kinésiologues sur le plateau d'entraînement

### Types de programmes disponibles

- Remise en forme
- Atteinte du poids santé
- Réadaptation physique
- Programme pour femmes enceintes
- Prévention des maladies cardiovasculaires
- Programme de performance pour les personnes ayant une très bonne condition physique et les athlètes.

\*Inscrivez-vous pour 12 mois et accédez gratuitement aux cours de Tendance-action et aux baignades!

## TARIFICATION

Durée	BAIN LIBRE			*AQUA-GYM	*TENDANCE-ACTION	*MAXIFORME
	Coût / mois					
1 mois	Adulte	-18/+50	Famille	Coût / mois	Coût / mois	Coût / mois
1 mois	45 \$	26 \$	93 \$	64 \$	55 \$	75 \$
3 mois	30 \$	19 \$	76 \$	49 \$	43 \$	58 \$
12 mois	22 \$	16 \$	50 \$	38 \$	33 \$	46 \$
1 entrée	6 \$	4 \$ BLF / 6 \$ EI	14 \$	11,50 \$	11,50 \$	14 \$

Seuls les prix de l'entrée unique incluent les taxes.