

NOS ABONNEMENTS

AUTOMNE 2020



AQUA-GYM



MAXIFORME



TENDANCE-ACTION



BAIN LIBRE



CARDIO-VÉLO



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**
Lundi au vendredi	6 h - 22 h 30	6 h - 22 h	6 h - 20 h 30
Samedi	7 h 30 - 17 h 30	8 h - 14 h	8 h - 14 h
Dimanche	8 h - 17 h 30		

*Du 19 juin au 29 août 2021

**Du 27 au 30 décembre 2020

JOURNÉES DE FERMETURE

- Le lundi 7 septembre 2020
- Le lundi 12 octobre 2020
- Les 24, 25, 26 et 31 décembre 2020
- Les 1^{er} et 2 janvier 2021
- Le lundi 5 avril 2021
- Le lundi 24 mai 2021
- Le mercredi 24 juin 2021
- Le mercredi 1^{er} juillet 2021

POLITIQUES

- Les abonnements ont des plages horaires réduites durant la période estivale et le temps des fêtes.
- En raison du contexte sanitaire, les abonnements donnent un accès limité à la grille horaire, avec réservation.
- Les frais d'ouverture de dossier individuels s'élèvent à 30 \$, taxes en sus. Ces frais sont non remboursables.
- Taxes non comprises.
- Les membres inscrits à Maxiforme ou l'Aqua-gym ou au Cardio-vélo 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 ainsi que les cours d'aqua-gym peuvent être offerts conjointement avec une autre activité.
- La serviette personnelle et la carte de membre sont obligatoires sur les 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

TENDANCE-ACTION

En vigueur du 31 août au 23 décembre 2020 ou selon l'achalandage.

	8 h	8 h 30	9 h	9 h 30	10 h	10 h 45	17 h 30	18 h 30	19 h 30
Lundi		T-P		C-I			C-D	M	
Mardi	M							TR	Z
Mercredi			T		C-50		C-J	T	C-D
Jeudi	S-T						Z	C-M	
Vendredi		C-S		C-50					
Samedi			*Trio			C-D			
Dimanche			*T-T						

Cardio-50	Cours pour les 50 ans et plus. Entraînement cardiovasculaire et de musculation sans chorégraphie.
Cardio-Danse	Entraînement cardiovasculaire intégrant la danse. Pour les 50 ans et plus, musique des années 70.
Cardio-Intervalle	Entraînement complet par intervalle avec intensité variée
Cardio-Jam	Brûler des calories tout en vous amusant! Combinaison de cardio-danse et de kickboxing.
Cardio-Swing	Entraînement cardiovasculaire intégrant le swing.
Cardio-Militaire	Cours unique sans chorégraphie qui vous fera dépasser vos limites!
Musculation	Entraînement musculaire dynamique et sécuritaire pour renforcer et raffermir tout le corps.
Step-Tonus	Entraînement cardiovasculaire et musculaire avec step
Tabata	Entraînement en intervalle, excellent pour améliorer son cardio!
Tonus-postural	Travail sur la stabilité, le bon positionnement du corps et une bonne exécution des mouvements.
Trampoline	Entraînement sur trampoline par intervalle utilisant divers équipements pour la musculation.
Trio	3 en 1, entraînement cardiovasculaire complet.
Trio-Trampoline	Entraînement complet utilisant le mini-trampoline et autres accessoires.
Zumba	Cours électrisant et unique.

BAIN LIBRE

En vigueur du 31 août au 23 décembre 2020 ou selon l'achalandage.

	6 h à 6 h 55	7 h 15 à 8 h 10	11 h 25 à 12 h 40	16 h à 16 h 55	17 h 15 à 18 h 10	20 h 45 à 21 h 55	21 h à 21 h 55
Lundi	E.I.	E.I.			B.L.F.		E.I.
Mardi	E.I.	E.I.					E.I.
Mercredi	E.I.	E.I.					E.I.
Jeudi	E.I.	E.I.				E.I.	
Vendredi	E.I.	E.I.	E.I.	B.L.F.			E.I.
Samedi				B.L.F.			
Dimanche				B.L.F.			

Entraînement individuel	15 ans et plus, entraînement libre en longueur supervisé par un moniteur de natation.
Bain libre familial	Bain pour tous, aucun couloir en longueur disponible.

TARIFICATION

Durée	BAIN LIBRE			*CARDIO-VÉLO		*AQUA-GYM	*TENDANCE-ACTION	*MAXIFORME
	Adulte	-18/+50	Famille	Durée	Coût / mois	Durée	Coût / mois	Coût / mois
1 mois	44 \$	25 \$	92 \$	1 mois	62 \$	1 mois	63 \$	55 \$
3 mois	29 \$	19 \$	75 \$	3 mois	48 \$	3 mois	48 \$	42 \$
12 mois	21 \$	16 \$	49 \$	12 mois	37 \$	12 mois	37 \$	32 \$
1 entrée	6 \$	4 \$	14 \$					45 \$

En raison du contexte, les entrées à la carte ne sont pas disponibles.

AQUA-GYM

En vigueur du 31 août au 23 décembre 2020 ou selon l'achalandage.

	8 h 30	9 h 45	10 h 45	11 h	12 h 15	12 h 45	13 h 45	16 h 45	17 h	18 h 30	19 h 45
Lundi	A-50		A-D		*C+		A-50			A-F	A-F
Mardi	A-50	A-50		A-D	*C+		A-50		A-F		A-F
Mercredi	A-50	A-50		A-D		*C+	A-50				A-F
Jeudi	A-50	A-50		A-F	*C+		A-D	A-F			

	7 h 30	8 h 30	9 h 45	13 h	13 h 30	14 h 45
Vendredi		A-50	A-50	A-F		A-F
Samedi	A-F					
Dimanche					A-F	

*Cours de 40 minutes.

Aqua-50	Cours pour les 50 ans et plus en eau 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.
Cardio Plus	Échauffement, aérobie de 30 min. et détente en eau peu profonde.

CARDIO-VÉLO

En vigueur à partir du 7 septembre 2020 ou selon l'achalandage.

	9 h	10 h	10 h 30	16 h	16 h 30	17 h	17 h 30	18 h	18 h 30	19 h	20 h
Lundi	55 min			55 min.		55 min.		55 min.		55 min.	
Mardi				55 min.		55 min.		55 min.		55 min.	55 min.
Mercredi	55 min.			55 min.		55 min.		55 min.		55 min.	
Jeudi					55 min.		55 min.*		85 min.*		
Vendredi				55 min.		55 min.					
Samedi	85 min.		55 min.								
Dimanche	55 min.	85 min.									

Important : L'horaire d'été offert du 16 mai au 29 août 2021, comprend 5 cours par semaine.

	Du 7 septembre 2020 au 15 mai 2021
	Du 12 octobre 2020 au 30 avril 2021
	Du 16 novembre 2020 au 30 avril 2021

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 bains libres!