

# Loisirs et Culture

# Recreation and Culture



CARDIO-INTERVALLE	
<b>Description</b>	Ce cours alterne séquences cardio et exercices de musculation. Tout en tonifiant vos muscles, ces exercices fournissent une récupération active efficace.
<b>Catégorie</b>	Mixte, 16 ans +
<b>Horaire</b>	Lundi et mercredi : 19 h 15 à 20 h 15
<b>Durée</b>	Dès le 12 septembre (12 semaines) Pas de cours, lundi 10 octobre, Action de Grâce
<b>Coût</b>	160 \$
<b>Lieu</b>	Omni-Centre
<b>Inscription</b>	EN LIGNE Résidents: 25 août au 11 septembre : 1 <sup>er</sup> au 11 septembre Non-résidents
<b>Information</b>	514 453-8981 poste 229 Frais additionnel de 10\$ pour les non-résidents Place limitée Nombre minimum et maximum par activité

CARDIO-INTERVAL	
<b>Description</b>	The course alternates cardio and strength training sequences. While toning your muscles, these exercises provide effective active recovery.
<b>Category</b>	Mixed, 16 years +
<b>Schedule</b>	Monday and Wednesday 7:15 p.m. to 8:15 p.m.
<b>Duration</b>	From September 12 (12 weeks) No class on Monday, October 10, Thanksgiving
<b>Cost</b>	\$160
<b>Location</b>	Omni-Centre
<b>Registration</b>	Online Residents : August 25 to September 11 Non-residents : September 1 <sup>st</sup> to 11th
<b>Information</b>	514 453-8981 ext. 229 \$10 additional fee for non-residents Place are limited Minimum and maximum number of participants required per activity.