



LOISIRS ET CONDITIONNEMENT PHYSIQUE / session AUTOMNE 2026

Session de 14 semaines | du lundi 14 septembre au 17 décembre 2026

CONGÉ : - lundi 12 octobre pour l'Action de grâce

Piscine Henri-Bourassa 12005 Laurier, Montréal, Qc, H1G 5X4. **Porte 11**

TARIFS 2026	Samedi	Dimanche	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
----------------	--------	----------	-------	-------	----------	-------	----------

Cours donnés 2 x semaine dans la salle de PRÉPARATION PHYSIQUE

CARDIO TONUS (adultes et aînés)	150\$			18h45 à 19h45		18h45 à 19h45	
MUSCULATION (adultes et aînés)	150\$		18h00 à 19h00		18h00 à 19h00		

Cours donnés 1 x semaine dans la Salle de danse au 2e étage - Par l'entrée de la piscine (prendre l'escalier à droite de l'accueil)

STEP - aérobic (adultes et aînés)	140\$		18h00 à 18h50				
PILATES (adultes et aînés)	140\$		19h00 à 20h00				
Détail à venir (adultes et aînés)	140\$				18h00 à 19h00		

Cours donnés 1 x semaine au Pavillon Henri-Bourassa

ZUMBA (adultes et aînés)	140\$				9h00 à 10h00		
PILATES (adultes et aînés)	140\$				10h00 à 11h00		

Cours donnés 1 x semaine dans la salle de PRÉPARATION PHYSIQUE

ENTRAÎNEMENT LÉGER (adultes et aînés)	110\$				12h45 à 13h35		
Détail à venir (adultes et aînés)	140\$				19h00 à 20h00		

* EN PISCINE * Session de 12 semaines | du 14 septembre au 4 décembre

AQUAFORME (en partie peu profonde)	135\$			19h50 à 20h35		19h10 à 19h55	
AQUAJOGGING (en partie profonde)	135\$					19h10 à 19h55	

SPÉCIAL - 25% de rabais sur l'achat d'un 2e cours

Code pour inscription

Les adultes de 65 ans et plus ont un rabais de 45\$ pour l'inscription à un cours Aquaforme et Aquajogging.

Inscriptions : [LA STATION AQUATIQUE](#) (Plateforme Qidigo).

Débit et crédit. Sur place paiement en débit, crédit et comptant.

Informations : stationaquatique@gmail.com / 514-328-4000 poste 6243

