MISE EN FORME
AQUATIQUE

VILLE DE SHAWINIGAN

SESSION HIVER 2027
École secondaire du Rocher

Inscription dès 8 h 30 :
Résident : **18 au 20 décembre**
Saint-Boniface : **19 et 20 décembre**
Non-résident : **20 décembre**

Session : Dès le 11 janvier (11 semaines)

Coûts : 99 $ (présenter une preuve de résidence au 1er cours)
198 $ non-résident

Obtenez 25 % de rabais sur le deuxième cours et les suivants.
Possibilité de combiner les cours de mise en forme en salle et en aquatique.

Matériel : Bonnet de bain obligatoire

Communication : Afin de recevoir les notifications concernant vos cours, on vous invite à cocher toutes les cases du consentement dans votre dossier d'inscription.

Horaire :

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI
16 h 45 à 17 h 35 **Aquaforme** Manon		16 h 45 à 17 h 35 **Aquaforme** Manon	
	17 h 30 à 18 h 20 **Aquaboxe** Manon		17 h 30 à 18 h 20 **Aquaboxe** Manon
17 h 45 à 18 h 35 **Aquajogging** Manon		17 h 45 à 18 h 35 **Aquajogging** Manon	

MISE EN FORME
AQUATIQUE

VILLE DE SHAWINIGAN

DESCRIPTION DES COURS

COURS	Intensité cardiovasculaire /10	Intensité musculaire/5
Aquaforme	6	3
Ce cours permet de développer votre capacité aérobique et votre tonus musculaire en incluant des étirements et de la relaxation. Cette activité se déroule dans la partie peu profonde de la piscine.		
Aquajogging	8	3
Entraînement cardiovasculaire et musculaire sans aucun impact pour les articulations. Ce cours se déroule en eau profonde avec une ceinture de flottaison adaptée.		
Aquaboxe	10	5
Ce cours s'inspire des arts martiaux en utilisant les techniques de coup de pied et de coup de poing : un bon défoulement! Il permet d'améliorer votre agilité et votre coordination, de renforcer votre musculation et d'améliorer votre capacité cardiovasculaire. Le cours se déroule en eau profonde et peu profonde. Le participant doit savoir nager un minimum.		

BOUGER _à Shawi