

MISE EN FORME

AQUATIQUE



SESSION HIVER 2025

École secondaire du Rocher

Inscription dès 8 h 30 : Résident : 20 au 23 janvier
 Saint-Boniface : 22 et 23 janvier
 Non-résident : 23 janvier

Session : Dès le 27 janvier (9 semaines)

Coûts : 70 \$ par cours (présentez une preuve de résidence au 1^{er} cours)
 140 \$ 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 aquatique

Matériel : Bonnet de bain obligatoire

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

Tempête : En cas de fermeture d'école lors d'une tempête, les cours de mise en forme seront annulés et reportés à la fin de la session.

Horaire :

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI
17 h à 17 h 50 Aquaforme Manon	17 h 30 à 18 h 20 Aquaboxe Manon	17 h à 17 h 50 Aquaforme Manon	17 h 30 à 18 h 20 Aquaboxe Manon
18 h à 18 h 50 Aquajogging Manon		18 h à 18 h 50 Aquajogging Manon	

MISE EN FORME

AQUATIQUE



DESCRIPTION DES COURS

COURS	Intensité cardiovasculaire /10	Intensité musculaire /5
Aquaforme	6	3
Ce cours permet de développer votre capacité aérobie 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 défolement! Il permet d'améliorer votre agilité et votre coordination, de renforcer votre musculature et d'améliorer votre capacité cardiovasculaire. Le cours se déroule en eau profonde et peu profonde, doit savoir nager un minimum.		

