

MISE EN FORME AQUATIQUE



SESSION HIVER 2025

- Endroit :** Cégep de Shawinigan
- Stationnement :** Gratuit le soir et la fin de semaine
Vignette obligatoire du lundi au vendredi : entre 8 h et 16 h 30
Disponible à l'accueil du Centre sportif du Cégep et bureau du Service, loisirs, culture et vie communautaire (550, 6^e rue de la Pointe)
- 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
*Aquacircuit : 55 \$, 110 \$ non-résident (7 semaines)
- 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 (bris, tempête, etc.), nous vous invitons à cocher toutes les cases du consentement dans votre dossier d'inscription.

MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
8 h à 8 h 50 Aquaforme Audrey	8 h à 8 h 50 Aquaforme Audrey	8 h à 8 h 50 Aquaforme Audrey 13 février et 20 mars 13 h 30 à 14 h 20	
9 h à 9 h 50 Aquadouceur Audrey	9 h à 9 h 50 Aquaforme Audrey	9 h à 9 h 50 Aquadouceur Audrey 13 février et 20 mars 14 h 30 à 15 h 20	
13 h 30 à 14 h 20 Aquaforme Audrey			13 h 30 à 14 h 20 Aquacircuit* Coralie Pas de cours les 14 février et 21 mars
14 h 30 à 15 h 20 Aquaadapté Audrey			
	16 h à 16 h 50 Aquajogging Marylou		

À surveiller : possibilité d'ajout de cours de mise en forme avant les inscriptions.

MISE EN FORME AQUATIQUE



DESCRIPTION DES COURS

COURS	Intensité cardiovasculaire	Intensité musculaire
Aquaforme	6	
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	
Entraînement cardiovasculaire et musculaire sans aucun impact pour les articulations. Ce cours se déroule en eau profonde avec une ceinture de flottaison adaptée.		
Aquadouceur	4	
Idéal pour les personnes qui souhaitent se remettre en forme de façon progressive et en douceur.		
Aquaadapté	4	
Ce cours d'aquaforme s'adresse à une clientèle ayant certaines limitations physiques (Fibromyalgie, douleur musculaire, réhabilitation, etc.)		
AquaCircuit	8	
Cet entraînement consiste à améliorer votre capacité aérobique et votre tonus musculaire par des exercices en déplacement et en station.		

