

# MISE EN FORME

## AQUATIQUE



### SESSION PRINTEMPS 2025

### École secondaire du Rocher

Inscription dès 8 h 30 : Résident : 31 mars au 3 avril

Saint-Boniface : 2 et 3 avril

Non-résident : 3 avril

Session : Dès le 7 avril (9 semaines)

Coûts : 70 \$ (une preuve de résidence pourrait vous être demandée)  
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 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
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
<b>Aquaforme</b>	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.		
<b>Aquajogging</b>	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.		
<b>Aquaboxe</b>	10	5
Ce cours s'inspire des arts martiaux en utilisant les techniques de coup de pied et de coup de poing : un bon dé foulement! 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. Le participant doit savoir nager un minimum.		

