

MISE EN FORME AQUATIQUE



SESSION PRINTEMPS 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 au bureau du Service loisirs, culture et vie communautaire (145, 6 ^e rue de la Pointe)
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 \$ par cours (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 aquatique
Matériel :	Bonnet de bain obligatoire
Communication :	Afin de recevoir 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	
9 h à 9 h 50 AQUADOUCEUR Audrey	9 h à 9 h 50 AQUAFORME Audrey	9 h à 9 h 50 AQUADOUCEUR Audrey	
		10 h à 10 h 50 AQUAPOUSSETTE Elsa	
13 h 30 à 14 h 20 AQUAFORME Audrey			13 h 30 à 14 h 20 AQUACIRCUIT Coralie
14 h 30 à 15 h 20 AQUAADAPTÉ Audrey			

MISE EN FORME AQUATIQUE

DESCRIPTION DES COURS

COURS	Intensité cardiovasculaire	Intensité musculaire
AQUAFORME	6	
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	
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	
Idéal pour les personnes qui souhaitent se remettre en forme de façon progressive et en douceur.		
AQUACIRCUIT	8	
Cet entraînement consiste à améliorer votre capacité aérobie et votre tonus musculaire par des exercices en déplacement et en station.		
AQUAPOUSSETTE	6	
Pour les nouveaux parents et leur poupon de 3 mois à 2 ans. Le bébé est placé dans une poussette adaptée à l'eau, qui le garde en position assise. Pendant que le parent améliore son cardio, sa coordination et tonifie sa musculature, le poupon joue dans l'eau comme dans son bain. La partie d'échauffement du cours se déroule hors de l'eau. Exigence : bébé doit tenir sa tête seul.		

