

MISE EN FORME

AQUATIQUE



SESSION AUTOMNE 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 : 22 au 25 septembre
Saint-Boniface : 24 et 25 septembre
Non-résident : 25 septembre
- Session :** Dès le 29 septembre (10 semaines)
- Coûts :** 90 \$ par cours (présenter une preuve de résidence au 1^{er} cours)
180 \$ 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
8 h 45 à 9 h 35 AQUAFORME Elsa Pas de cours le 21 oct. Repris le 9 décembre 11 nov. le cours sera à 9 h 40	8 h à 8 h 50 AQUAFORME Josiane	8 h 45 à 9 h 35 AQUAFORME Elsa
9 h 40 à 10 h 30 AQUAPOUSSETTE Elsa Pas de cours le 21 oct. Repris le 9 décembre 11 nov. le cours sera à 10 h 35	9 h à 9 h 50 AQUADOUCEUR Josiane	9 h 40 à 10 h 30 AQUADOUCEUR Elsa
13 h 30 à 14 h 20 AQUAFORME Josiane		13 h 30 à 14 h 20 AQUAFORME Josiane Pas de cours le 23 oct. Repris le 11 décembre
14 h 30 à 15 h 20 AQUAADAPTÉ Josiane	15 h à 15 h 50 AQUAJOGGING Marylou	14 h 30 à 15 h 20 AQUAFORME Josiane Pas de cours le 23 oct. Repris le 11 décembre

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	
Idéal pour les personnes qui souhaitent se remettre en forme de façon progressive et en douceur.		
AQUAPOUSSETTE	8	
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.		

