

# MISE EN FORME

## AQUATIQUE



### SESSION PRINTEMPS 2026

- 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 (145, 6<sup>e</sup> rue de la Pointe)
- Inscription dès 8 h 30 :** Résident : 30 mars au 1<sup>er</sup> avril  
Saint-Boniface : 31 mars et 1<sup>er</sup> avril  
Non-résident : 1<sup>er</sup> avril
- Session :** **Dès le 7 avril (8 ou 9 semaines)**
- Coûts :** 72 \$ ou 81 \$/cours (preuve de résidence pourrait vous être demandée)  
144 \$ ou 162 \$ 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 :** Toutes les informations relatives aux cours, telles que les annulations ou les modifications d'horaire, vous seront communiquées par courriel.

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI
	8 h à 8 h 50 <b>AQUAFORME</b> Audrey (9 semaines)		8 h à 8 h 50 <b>AQUAFORME</b> Anna (9 semaines)
	9 h à 9 h 50 <b>AQUAFORME</b> Audrey (9 semaines)		9 h à 9 h 50 <b>AQUAFORME</b> Audrey / Elsa* (9 semaines)
			10 h à 10 h 50 <b>AQUAGÉNÉRATIONS</b> Audrey / Elsa* (9 semaines)
		11 h à 11 h 50 <b>AQUAADAPTÉ</b> Audrey (8 semaines)	
	13 h 20 à 14 h 10 <b>AQUAFORME</b> Anna (9 semaines)		13 h 30 à 14 h 20 <b>AQUAFORME</b> Myryam (9 semaines)
14 h 30 à 15 h 20 <b>AQUAFORME</b> Anna (8 semaines)			14 h 30 à 15 h 20 <b>AQUAFORME</b> Myryam (9 semaines)

\* en alternance

# MISE EN FORME

## AQUATIQUE



### DESCRIPTION DES COURS

COURS	Intensité cardiovasculaire	Intensité musculaire
<b>AQUAFORME</b>	<b>6</b>	
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.		
<b>AQUAADAPTÉ</b>	<b>4</b>	
Idéal pour les personnes qui souhaitent se remettre en forme de façon progressive et en douceur.		
<b>AQUAGÉNÉRATIONS</b>	<b>6</b>	
Groupe intergénérationnel ouvert à tous : adultes, retraités, jeunes familles avec des enfants âgés de 4 mois à 2 ans. Vous êtes grand-parent et devez vous occuper de votre petit-enfant ? N'hésitez pas à l'emmener à votre cours d'aquaforme (une poussette est mise à votre disposition pour les bébés de 4 mois à 2 ans). Condition : le bébé doit savoir tenir sa tête seul.		

