

MISE EN FORME

AQUATIQUE



SESSION PRINTEMPS 2026

École secondaire du Rocher

Inscription dès 8 h 30 : Résident : **30 mars au 1^{er} avril**

Saint-Boniface : **31 mars au 1^{er} avril**

Non-résident : **1^{er} avril**

Session : Dès le 7 avril (9 semaines)

Coûts : 81 \$ (présenter une preuve de résidence au 1^{er} cours)
162 \$ non-résident

Obtenez 25 % de rabais sur le deuxième cours et les suivants.

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.

Horaire :

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI
17 h à 17 h 50 Aquaforme Manon		17 h à 17 h 50 Aquaforme Manon	
	17 h 30 à 18 h 20 Aquaboxe 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 /5	Intensité musculaire/5
Aquaforme	3	3
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	4	3
Entraînement cardiovasculaire et musculaire sans aucun impact pour les articulations. Ce cours se déroule en eau profonde avec une ceinture de flottaison adaptée.		
Aquaboxe	5	5
Ce cours s'inspire des arts martiaux en utilisant les techniques de coup de pied et de coup de poing : un bon défilement! 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.		

