

MISE EN FORME

AQUATIQUE



SESSION AUTOMNE 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 au bureau du Service, loisirs, culture et vie communautaire (145, 6 ^e rue de la Pointe)
Inscription dès 8 h 30 :	Résident : 21 au 23 septembre Saint-Boniface : 22 et 23 septembre Non-résident : 23 septembre
Session :	Dès le 28 septembre (9 à 11 semaines)
Coûts :	Selon le nombre de semaines 81 \$ à 99 \$/cours (preuve de résidence pourrait vous être demandée) 164 \$ à 198 \$/cours 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, notamment les annulations ou les modifications d'horaire, vous seront communiquées par courriel.

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. L'activité se déroule dans la partie peu profonde de la piscine.		
AQUAADAPTÉ	4	
Ce cours d'aquaforme s'adresse aux personnes ayant certaines limitations physiques (Fibromyalgie, douleur musculaire, réhabilitation, etc.).		
AQUAGÉNÉRATIONS	6	
Groupe intergénérationnel ouvert à tous : adultes, retraités et jeunes familles avec des enfants âgés de 4 mois à 2 ans. Vous êtes grand-parent et vous vous occupez de votre petit-enfant? N'hésitez pas à l'emmener à votre cours d'aquaforme (une poussette aquatique est mise à votre disposition pour les bébés de 4 mois à 2 ans). Condition : le bébé doit savoir tenir sa tête seul.		
AQUADANSE	5	
Venez bouger au rythme de la musique grâce à des enchaînements de pas de base. Au programme : coordination, cardio et renforcement musculaire. Laissez-vous entraîner par la musique et profitez d'une séance dynamique, amusante et énergisante!		
AQUAJOGGING	7	
Entraînement cardiovasculaire et musculaire sans impact sur les articulations. Le cours se déroule en eau profonde avec une ceinture de flottaison adaptée.		

MISE EN FORME

AQUATIQUE



HORAIRE

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI
	8 h à 8 h 50 AQUAFORME Audrey Pas de cours 6 oct.	8 h à 8 h 50 AQUAFORME Audrey	8 h à 8 h 50 AQUAFORME AUDREY
	9 h à 9 h 50 AQUAGÉNÉRATIONS Audrey Pas de cours 6 oct.	9 h à 9 h 50 AQUAADAPTÉ Audrey	9 h à 9 h 50 AQUAFORME Audrey
13 h 30 à 14 h 20 AQUAFORME Rose	13 h 30 à 14 h 20 AQUAFORME Anna		13 h 10 à 14 h AQUAJOGGING Marylou Pas de cours 8 et 22 oct.
14 h 30 à 15 h 20 AQUADANSE Rose	14 h 30 à 15 h 20 AQUAFORME Anna		14 h 05 à 14 h 55 AQUAFORME Rose Pas de cours 8 et 22 oct.
			15 h 05 à 15 h 55 AQUAFORME Rose Pas de cours 8 et 22 oct.
	16 h 30 à 17 h 20 AQUAJOGGING Anna		
	17 h 30 à 18 h 20 AQUAFORME Anna		

