

COMPLEXE AQUATIQUE DE MINGANIE

Printemps 2018 – 7 mai au 17 juin 2018




Mise en forme aquatique

	HORAIRE AU CHOIX	DESCRIPTION DU COURS	TARIFICATION (taxes incluses)
AQUAFORME 	Lundi, de 19 h00 à 19h55 Mercredi, de 9h00 à 9h55 Jeudi, de 9h à 9h55 Jeudi, de 17h30 à 18h25	<p>Objectifs : améliorer sa condition physique générale; développer et améliorer sa capacité cardiovasculaire et sa flexibilité.</p> <p>Préalable : aucune expérience requise. Il n'est pas nécessaire de savoir nager.</p> <p>Lieu : partie peu profonde de la piscine.</p> <p>Intensité : légère à modérée.</p>	Pour tous les cours de mise en forme, vous pouvez choisir un cours par semaine, un cours 2 ou 3 fois par semaine OU combiner jusqu'à 3 cours différents par semaine. Pour 6 semaines : 1 fois/semaine = 56 ,00 \$ 2 fois/semaine = 105,00 \$ 3 fois/semaine = 152,00 \$ (pour information, les coûts pour 10 semaines: 1 fois/semaine = 93 ,00 \$ 2 fois/semaine = 175,00 \$ 3 fois/semaine = 254,00 \$)
AQUACOMBO	Dimanche, de 16h15 à 17h10 Mardi, de 19h30 à 20h25 Jeudi, de 6h45 à 7h40	<p>Objectifs : améliorer sa condition physique générale en mélangeant les activités; développer et améliorer sa capacité cardiovasculaire, son endurance musculaire et sa flexibilité. Dans ce cours, les participants varieront d'activités à chaque cours et utiliseront le matériel à leur disposition.</p> <p>Préalable : aucune expérience requise. Il n'est pas nécessaire de savoir nager mais les participants doivent être à l'aise dans l'eau profonde. Les participants peuvent porter une ceinture flottante.</p> <p>Lieu : parties peu profonde et profonde de la piscine.</p> <p>Intensité : modérée à élevée.</p>	
AQUACOMBO EXPRESS 	Mercredi, de 12h10 à 12h45 Durée de 35 minutes	<p>Objectifs : améliorer sa condition physique générale en mélangeant les activités; développer et améliorer sa capacité cardiovasculaire, son endurance musculaire et sa flexibilité. Dans ce cours, les participants varieront d'activités à chaque cours et utiliseront le matériel à leur disposition.</p> <p>Préalable : aucune expérience requise. Il n'est pas nécessaire de savoir nager mais les participants doivent être à l'aise dans l'eau profonde. Les participants peuvent porter une ceinture flottante.</p> <p>Lieu : parties peu profonde et profonde de la piscine.</p> <p>Intensité : modérée à élevée.</p> <p style="color: red;">* Tarif spécial 35 minutes: 36,00 \$ pour 6 semaines, taxes incluses*</p> <p style="color: red;">Ne se combine pas.</p>	

COMPLEXE AQUATIQUE DE MINGANIE

Printemps 2018 – 7 mai au 17 juin 2018

Mise en forme aquatique

	HORAIRE AU CHOIX	DESCRIPTION DU COURS	TARIFICATION (taxes incluses)
AQUAJOGGING 	Mercredi, de 19h15 à 20h10	<p>Objectifs : améliorer sa condition physique générale; développer et améliorer sa capacité cardiovasculaire et sa flexibilité.</p> <p>Préalable : aucune expérience requise. Il n'est pas nécessaire de savoir nager, les participants portent une ceinture flottante.</p> <p>Lieu : partie profonde de la piscine.</p> <p>Intensité : modérée à élevée.</p>	<p>Pour tous les cours de mise en forme, vous pouvez choisir un cours par semaine, un cours 2 ou 3 fois par semaine OU combiner jusqu'à 3 cours différents par semaine.</p>
AQUAPOUSSETTE 	Mercredi, de 10h00 à 10h55	<p>Objectifs : mise en forme du parent accompagnateur et initiation de bébé à l'eau.</p> <p>Préalables : cours destiné aux parents et à leur enfant de 2 à 18 mois; aucune expérience requise.</p> <p>Lieu : partie peu profonde de la piscine.</p> <p>Intensité : adaptée aux participants.</p>	<p>Pour 6 semaines :</p> <p>1 fois/semaine = 56 ,00 \$</p> <p>2 fois/semaine = 105,00 \$</p> <p>3 fois/semaine = 152,00 \$</p>
AQU'ÂGEDOR 	Mardi, de 10h00 à 10h55 Jeudi, de 10h00 à 10h 55	<p>Objectifs : améliorer sa condition physique générale; développer ou améliorer sa capacité cardiovasculaire, son endurance musculaire et sa flexibilité.</p> <p>Préalable : cours destiné aux personnes de l'âge d'or. Il n'est pas nécessaire de savoir nager.</p> <p>Lieu : partie peu profonde de la piscine .</p> <p>Intensité : légère à modérée</p>	<p>(pour information, les coûts pour 10 semaines:</p> <p>1 fois/semaine = 93 ,00 \$</p> <p>2 fois/semaine = 175,00 \$</p> <p>3 fois/semaine = 254,00 \$)</p>