

COMPLEXE AQUATIQUE DE MINGANIE

Été 2018 – 26 juin au 4 août 2018

Mise en forme aquatique

	HORAIRE AU CHOIX	DESCRIPTION DU COURS	TARIFICATION (taxes incluses)
 <p>AQUAFORME</p>	<p>Mercredi, de 17h45 à 18h40 Jeudi, de 10h50 à 11h45</p>	<p>Objectifs : améliorer sa condition physique générale; développer et améliorer sa capacité cardiovasculaire et sa flexibilité. Préalable : aucune expérience requise. Il n'est pas nécessaire de savoir nager. Lieu : partie peu profonde de la piscine. Intensité : légère à modérée.</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> <p>Pour 6 semaines : 1 fois/semaine = 56 ,00 \$ 2 fois/semaine = 105,00 \$ 3 fois/semaine = 152,00 \$</p> <p>(pour information, les coûts pour 10 semaines: 1 fois/semaine = 93 ,00 \$ 2 fois/semaine = 175,00 \$ 3 fois/semaine = 254,00 \$)</p>
 <p>AQUACOMBO</p>	<p>Mardi, de 17h00 à 17h55 Jeudi, de 19h30 à 20h25</p>	<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. 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. Lieu : parties peu profonde et profonde de la piscine. Intensité : modérée à élevée.</p>	
 <p>AQUAJOGGING</p>	<p>Mardi, de 19h30 à 20h25</p>	<p>Objectifs : améliorer sa condition physique générale; développer et améliorer sa capacité cardiovasculaire et sa flexibilité. Préalable : aucune expérience requise. Il n'est pas nécessaire de savoir nager, les participants portent une ceinture flottante. Lieu : partie profonde de la piscine. Intensité : modérée à élevée.</p>	
 <p>AQU'ÂGEDOR</p>	<p>Mardi, de 10h50 à 11h45</p>	<p>Objectifs : améliorer sa condition physique générale; développer et améliorer sa capacité cardiovasculaire, son endurance musculaire et sa flexibilité. Préalable : cours destiné aux personnes de l'âge d'or. Il n'est pas nécessaire de savoir nager. Lieu : partie peu profonde de la piscine. Intensité : légère à modérée</p>	