



COMPLEXE AQUATIQUE DE MINGANIE

Hiver 2019 – du 14 janvier au 31 mars



Mise en forme aquatique

	HORAIRE AU CHOIX	DESCRIPTION DU COURS	TARIFICATION (taxes incluses)
AQUAFORME 	Lundi de 9h à 9h55 Lundi de 19h35 à 20h30 Mercredi de 11h à 11h55 Jeudi de 17h05 à 18h	<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. (sauf Aquacombo express) Pour 10 semaines: 1 fois/semaine = 93 ,00 \$ 2 fois/semaine = 175,00 \$ 3 fois/semaine = 254,00 \$
AQUACOMBO	Dimanche de 10h à 10h55 Mercredi de 19h30 à 20h25	<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>	
AQUAJOGGING 	Mardi de 19h30 à 20h25	<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>	
AQUACOMBO EXPRESS (formule 30 minutes le midi)	Lundi de 12h10 à 12h40 Mercredi de 12h10 à 12h40	<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 : parties peu profonde et profonde de la piscine.</p> <p>Intensité : modérée à élevée.</p>	

COMPLEXE AQUATIQUE DE MINGANIE

Hiver 2019 – 14 janvier au 31 mars

Mise en forme aquatique

	HORAIRE AU CHOIX	DESCRIPTION DU COURS	TARIFICATION (taxes incluses)
AQUAPOUSSETTE 	Lundi 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 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. (sauf Aquacombo express)</p>
AQU'ÂGEDOR 	Lundi de 11h00 à 11h55 Mercredi de 10h00 à 10h55	<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 10 semaines:</p> <p>1 fois/semaine = 93 ,00 \$ 2 fois/semaine = 175,00 \$ 3 fois/semaine = 254,00 \$</p>