

COMPLEXE AQUATIQUE DE MINGANIE

Hiver 2019 – 14 janvier au 31 mars

NOUVEAU Activités aquatiques pour les adultes NOUVEAU

	HORAIRE AU CHOIX	DESCRIPTION DU COURS	TARIFICATION (taxes incluses)
NOUVEAU Initiation à l'apnée À partir de 15 ans	Mardi de 20h30 à 21h25 <i>Si le cours vous intéresse mais que l'horaire ne vous convient pas: écrivez-nous un courriel ou message privé Facebook.</i>	Objectifs : la pratique de l'apnée consiste à s'immerger en retenant sa respiration. Vous allez découvrir l'apnée sous toutes ses formes, de la préparation (respiration), de manière statique, en dynamique, en déplacement vertical (descente, séjour au fond et remontée) et de manière ludique sous forme de sport et de bien d'autre manière. Préalables : Savoir nager et être très à l'aise dans et sous l'eau Lieu : partie peu profonde et profonde de la piscine	(Cours non combinable avec d'autres) Pour 10 semaines: 93 \$
NOUVEAU Entraînement natation adulte	Jeudi de 6h à 6h55 <i>Si le cours vous intéresse mais que l'horaire ne vous convient pas: écrivez-nous un courriel ou message privé Facebook.</i>	Objectifs : Perfectionnement et endurance. Préalables : Maitriser les différents styles de nages et être un nageur avancé. Lieu : la piscine en longueurs. Intensité : élevée.	(Cours non combinable avec d'autres) Pour 10 semaines: 93 \$

