

# Aquaforme



Nous offrons les cours **Aquaforme 50 ans et plus** et **Aquaforme régulier**. Cette activité est parfaite pour la mise en forme de façon douce et sécuritaire : idéal pour les personnes avec des limitations physiques et les femmes enceintes.

## Prochaines sessions de cours

- **Automne 2018 : 1<sup>er</sup> octobre au 6 décembre 2018**  
*Inscription dès le 4 septembre (résidents St-Anselme) et 6 septembre (non-résidents)*
- **Hiver 2019 : 7 janvier au 14 mars 2019**  
*Inscription dès le 3 décembre (résidents St-Anselme) et 5 décembre (non-résidents)*
- **Printemps 2019 : 25 mars au 30 mai 2019**  
*Inscription dès le 25 février (résidents St-Anselme) et 27 février (non-résidents)*

Deux types de cours sont offerts pour l'Aquaforme :

	<b>Aquaforme 50 ans et plus</b>				<b>Aquaforme régulier</b>	
<b>Détails</b>	Cours de mise en forme en partie peu profonde (4 pieds) pour les gens actifs. Nous retrouvons dans ce cours des échauffements, des exercices cardiovasculaires, de la musculation ainsi que des étirements.				Exercices qui développent la force musculaire, l'équilibre, la coordination et la flexibilité. Peut s'adapter à différents niveaux de forme physique et respecte les limites de chacun : le cours se donne dans la partie peu profonde. Bienvenue aux femmes enceintes !	
<b>Durée</b>	10 semaines : cours de 50 minutes				10 semaines : cours de 50 minutes	
<b>Coûts résidents</b> <i>Saint-Anselme</i>	84\$/ 1 fois par semaine/ 10 semaines*				110\$/ 1 fois par semaine/ 10 semaines*	
<b>Coût non-résidents</b>	124\$/ 1 fois par semaine/ 10 semaines*				150\$/ 1 fois par semaine/ 10 semaines*	
<b>Horaire</b>	<b>Lundi</b> 16 h 15	<b>Mardi</b> 16 h 15 et 17 h 15	<b>Mercredi</b> 16 h 15 et 17h15	<b>Jeudi</b> 16 h 15	<b>Lundi</b> 18 h 30	<b>Jeudi</b> 18 h 30
<b>*Ajoutez 50\$ pour l'inscription à une plage de cours supplémentaire*</b> <i>Peut se combiner avec l'Atelier d'entraînement</i>						