

## Atelier d'entraînement (*longueurs*)



Vous aimez faire des longueurs, mais aimeriez pouvoir avoir des conseils au besoin pour vos techniques de nage? L'Atelier d'entraînement est pour vous!

### Prochaines sessions de cours

- **Automne 2018 : 4 octobre au 6 décembre 2018**  
*Inscription dès le 4 septembre (résidents St-Anselme) et 6 septembre (non-résidents)*
- **Hiver 2019 : 10 janvier au 14 mars 2019**  
*Inscription dès le 3 décembre (résidents St-Anselme) et 5 décembre (non-résidents)*
- **Printemps 2019 : 28 mars au 30 mai 2019**  
*Inscription dès le 25 février (résidents St-Anselme) et 27 février (non-résidents)*

<b>Atelier d'entraînement</b>	
<b>Détails</b>	Cette activité s'adresse aux personnes qui veulent travailler leur endurance et leur capacité cardiovasculaire, en faisant des longueurs. Vous serez sous la supervision d'un moniteur dans le but d'améliorer votre technique de nage au besoin.
<b>Durée</b>	10 semaines : cours de 50 minutes
<b>Coûts résidents</b> <i>Saint-Anselme</i>	110\$/ 1 fois par semaine/ 10 semaines*
<b>Coût non-résidents</b>	150\$/ 1 fois par semaine/ 10 semaines*
<b>Horaire</b>	<b>Jedi</b> 17 h 15
<b>*Ajoutez 50\$ pour l'inscription à une plage de cours supplémentaire*</b> <i>Peut se combiner avec l'Aquaforme.</i>	