

AQUAFORME

- Âge et prérequis : 15 ans et plus et être à l'aise dans l'eau peu profonde.
- Durée du cours: 60 minutes (parfois le cours se termine quelques minutes avant la fin pour une meilleure transition avec les autres cours)
- Coût : 85 \$ (plus taxes) / 8 cours
- Horaire :
Lundi : 19 h à 20 h
Mardi : 20 h à 21 h
Mercredi : 19 h 30 à 20 h 30
Jeudi : 20 h à 21 h
- Description : Il s'agit d'un cours de mise en forme au son de la musique. Le cours se divise en une partie aérobie, musculation et relaxation pour un entraînement complet.
- Option : Nous offrons l'option « Aquaforme à la carte » au coût de 95 \$ (plus taxes) / 8 cours qui vous donne l'opportunité d'aller aux cours de votre choix. Cette option peut être souhaitable pour les gens avec des horaires de travail atypique. Vous pouvez également payer un cours à la fois au coût de 14 \$ (taxes incluses). Cette option peut vous permettre d'essayer le cours sans vous inscrire pour la session en entier. Si vous voulez vous inscrire après l'essai, vous pouvez payer pour les cours restants.
- Aquaforme 55+ ans : Nous offrons un cours pour l'âge d'or le vendredi de 14 h 00 à 15 h 00. Ce cours est toujours complet, mais si vous désirez vous placer sur la liste d'attente, veuillez communiquer avec la responsable aquatique au : mleclerc@clemoyne.edu ou 450-638-6621 poste 2.
- Précisions : Vous n'avez pas besoin de casque de bain pour ce cours, mais nous vous demandons de bien attacher les cheveux longs. Vous avez droit à un remboursement (crédit) pour une raison médicale avec preuve à l'appui. Si vous devez vous absenter pour toutes autres raisons, il n'est pas possible de reprendre les cours perdus. Nous vous conseillons d'apporter une bouteille d'eau, car l'eau et l'air de la piscine sont très chauds. Si vous avez une condition médicale particulière, il est important de la mentionner au moniteur lors du 1^{er} cours et d'avoir l'accord de votre médecin.

RENSEIGNEMENTS : mleclerc@clemoyne.edu ou (450) 638-6621 POSTE 2