

AQUAFORME - PRÉNATAL

- Prérequis : Avoir 14 semaines et plus de grossesse ou avoir l'accord de son médecin.
- 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 : Jeudi : 19 h à 20 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. Dans ce cours il y a seulement des femmes enceintes, ce qui est très agréable pour les échanges et les discussions entre futures mamans. Les cours peuvent être crédités ou remboursés en cas de malaise ou d'accouchement prématuré.
- Option : Vous pouvez 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.
Vous pouvez également vous jumeler au groupe à n'importe quel moment dans la session, car ce groupe est rarement complet.
Finalement, si l'horaire du jeudi ne convient pas, vous pouvez également vous inscrire en aquaforme régulier, mais vous devez y aller à votre rythme et écouter votre corps, de plus il faut aviser votre monitrice que vous êtes enceinte.
- Précisions : Vous n'avez pas besoin de casque de bain pour ce cours, mais nous vous demandons de bien attacher les cheveux longs.
Nous vous conseillons d'apporter une bouteille d'eau, car l'eau et l'air de la piscine sont très chauds.
Le port d'un maillot de bain avec un bon maintien au niveau du buste est conseillé, mais vous pouvez porter un bikini sans problème.

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