



Aquaforme

CARREFOUR  
MULTISPORTS

# Inscription à l'aquaforme Session ÉTÉ 26 juin au 24 août

Nom : \_\_\_\_\_ Prénom : \_\_\_\_\_  
 # de membre : \_\_\_\_\_ Téléphone : \_\_\_\_\_  
 Nom rep. : \_\_\_\_\_ Date : \_\_\_\_ / \_\_\_\_ / \_\_\_\_  
 Courriel : \_\_\_\_\_

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
	<input type="checkbox"/> 9h à 10h AQUA FORME MARIELLE	<input type="checkbox"/> 9h à 10h AQUA MIEUX-ÊTRE/ Julie	<input type="checkbox"/> 9H à 10h15 AQUA ZUMBA Nadine	<input type="checkbox"/> 9h à 10h AQUA MIEUX-ÊTRE/ Julie
	<input type="checkbox"/> 10h à 11h AQUADOUCE MARIELLE		*** ATTENTION JEUDI 9H :PAS DE COURS 29 JUIN-6 ET 20 JUILLET	***
<input type="checkbox"/> 17h à 18h AQUA INTERVALLE JENNIFER				
<input type="checkbox"/> 18h30 à 19H30 AQUA FORME JENNIFER				

Veillez cocher les cours désirés (✓)	16 À 54 ANS			55 ANS ET PLUS Membre 20% de rabais sur les cours en matinée seulement		
	ETE-2017 (9 semaines)	MEMBRE		✓	MEMBRE	
1 cours / semaine	4\$	9022		3.20\$	9028	
2 cours / semaine	6\$	9023		4.80\$	9029	
3 cours / semaine	7.75\$	9024		6.20\$	9030	
Le cours supplémentaire MEMBRE : 1.80\$ code 90280						
ETE-2017 (9 semaines)	NON-MEMBRE		✓	NON-MEMBRE		✓
1 cours / semaine	17 \$	9025		17\$	9031	
2 cours / semaine	28.\$	9026		28\$	9032	
3 cours / semaine	33.98\$	9027		33.98\$	9033	
Le cours supplémentaire NON-MEMBRE: 8.51\$ code 90281						
Mode de paiement						
Nombre de semaine ____ X nombre de cours/semaine (3 max) _____ = Total _____ + taxes _____						
cours supplémentaire : nombre de semaine ____ X nombre de cours _____ = Total _____ + taxes _____						
Visa <input type="checkbox"/> MasterCard : # _____ exp: ____ / ____						
Paiement RAPIDE Signature : _____						

**Réception**

# de facture : \_\_\_\_\_ Montant : \_\_\_\_\_ Date : \_\_\_\_ / \_\_\_\_ / \_\_\_\_

Mode de paiement : \_\_\_\_\_ Nom de la réceptionniste : \_\_\_\_\_

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
	9h à 10h AQUA FORME MARIELLE	10h à 11h AQUA Mieux-être PLUS Julie	9h à 10h15 AQUA ZUMBA Nadine	10h à 11h AQUA Mieux-être PLUS Julie
	10h à 11h AQUADOUCE MARIELLE			
17h à 18h AQUA INTERVALLE JENNIFER				
18h30 à 19H30 AQUA FORME JENNIFER				

\* Possibilité d'annuler un cours si moins de 12 personnes par cours.

\* L'horaire en cours peut être sujet à des changements.

Pour participer vous devez obligatoirement vous inscrire à un ou plusieurs cours pour la session de 12 semaines avec un représentant du service à la clientèle.

## DESCRIPTION DES COURS

### AQUADOUCE

Un moyen sécuritaire pour faire de l'activité physique en utilisant la résistance de l'eau. Les exercices sont efficaces et faciles à suivre, inutile de savoir nager. Vous en ressentirez un bien-être général.

### AQUAFORME

Venez profiter des propriétés uniques de l'eau, flottabilité, amortissement et résistance. Mise en forme complète pour le corps en utilisant divers équipements afin de diversifier votre entraînement. De nombreux bienfaits sont observés au niveau cardiovasculaire, musculaire sans négliger la souplesse qui sera grandement améliorée.

### AQUA JOGGING

Vous avez des problèmes d'articulation, de dos, tendinites, fracture de stress, jambes lourdes voici le type d'entraînement qui vous fera un grand bien grâce à la ceinture de flottaison. Porté par l'eau, la force de la gravité est réduite. Il est possible d'entraîner le système cardiovasculaire sans imposer des charges exagérées aux muscles. De manière efficace, les membres inférieurs et les muscles du tronc sont renforcés.

### AQUA INTERVALLE

Cours d'aquaforme avec des intervalles cardio modérés à intenses. Variation de rythme et de tempo qui assurera une amélioration de votre endurance cardiorespiratoire.

### AQUA MIEUX-ÊTRE PLUS (Nouvelle formule)

Exercices musculaires adaptés dans l'eau. Que ce soit pour prévenir, soulager ou améliorer votre santé physique, ce cours vous apportera un bien-être certain. Cardio / renforcement / Étirements

### AQUA ZUMBA

Aquaforme traditionnel intégrant le zumba. Ce cours vous permettra d'augmenter votre forme physique tout en vous amusant sur des rythmes de musique latino.

Coordonnatrice de l'aérobic, mieux-vivre, aquaforme et studio cycling:  
Guylaine Leblanc 450.687.1857 poste 304

## Règlements de la piscine

- 1- La **douche savonneuse** et le **bonnet de bain** sont **obligatoires**.
  - 2- Il est interdit d'apporter des contenants de verre sur la promenade ou dans la piscine.
  - 3- Les **entrées** et **sorties** doivent se faire **par les échelles**.
  - 4- **Aucun plongeon** n'est permis.
  - 5- Les enfants de **moins de 6 ans** doivent être accompagnés d'un adulte dans l'eau.
  - 6- **Les enfants de moins de 12 ans** doivent être accompagnés d'un adulte sur la promenade.
  - 7- Il est obligatoire de **marcher** sur la promenade.
  - 8- La **gomme est interdite** à la piscine.
  - 9- Il est seulement permis d'**accéder à la piscine pieds nus** ou munis de **sandalettes** prévues à cet effet.
  - 10- Il est **interdit de se bousculer** sur la promenade de la piscine.
  - 11- Le port du maillot de bain est obligatoire. Il est permis de porter un survêtement de type « wet suit » en autant que ce dernier soit ajusté et collé au corps de la personne et qu'il laisse celle-ci libre de tout mouvement. *Tout autre type de vêtement ample et non ajusté qui pourrait nuire à la flottabilité de l'utilisateur voire même à sa sécurité est tout à fait défendu.*
- Pour votre sécurité, respectez les consignes de vos surveillants-sauveteurs et amusez-vous !**

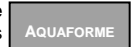
Le surveillant-sauveteur en fonction se doit d'appliquer tous les règlements ci-dessus mentionnés pour assurer un environnement sain et sécuritaire pour toutes personnes.

L'horaire en cours peut être sujet à des changements.

**Programme de la Croix-Rouge**  
École de natation  
du Carrefour Multisports  
Responsable : Francine Ouellet  
450.687.1857 poste 323



**Aquaforme**  
Consultez l'horaire des cours



**Aquaforme pour femmes enceintes**  
Responsable : Francine Ouellet  
450.687.1857 poste 323



**Bain libre pour nageurs**  
3 couloirs pour nager



**Centre de Médecine Sportive de Laval**



Coordonnateur des activités aquatiques:  
Carl Vaillancourt 450.687.1857 poste 374