



Aquaforme

CARREFOUR
MULTISPORTS

***Inscription à l'aquaforme
Session hiver 2019 du 7 janvier au 31 mars**

Nom : _____ Prénom : _____
 # de membre : _____ Téléphone : _____
 Nom rep. : _____ Date : ____ / ____ / ____
 Courriel : _____

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
<input type="checkbox"/> 9h à 10h AQUA JOGGING Didier	<input type="checkbox"/> 9h à 10h AQUA POWER Michelle		<input type="checkbox"/> 9h30 à 10h30 AQUA ZUMBA Nadine	<input type="checkbox"/> 9h à 10h AQUA JOGGING Didier
<input type="checkbox"/> 10h à 11h AQUA MIEUX-ÊTRE/ Julie	<input type="checkbox"/> 10h à 11h AQUA M.E.F Michelle	<input type="checkbox"/> 10h à 11h AQUA MIEUX-ÊTRE Julie	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> 10h à 11h AQUA MIEUX-ÊTRE/ Julie
<input type="checkbox"/> 17h à 18h AQUA INTERVALLE Didier		<input type="checkbox"/> 17h à 18h AQUA INTERVALLE Didier		
<input type="checkbox"/> 19h à 20h AQUA JOGGING Jennifer		<input type="checkbox"/> 19h à 20h AQUA ZUMBA Nadine		

Veuillez cocher les cours désirés (✓)	16 À 54 ANS		55 ANS ET PLUS Membre 20% de rabais sur les cours en matinée seulement	
	MEMBRE		MEMBRE	
HIV-2019 (12 semaines)		✓		✓
1 cours / semaine	4.36\$	9022	3.59\$	9028
2 cours / semaine	6.54\$	9023	5.23\$	9029
3 cours / semaine	7.99\$	9024	6.75\$	9030
Le cours supplémentaire MEMBRE : 1.80\$ code 90280				
HIV-2019 (12 semaines)		✓		✓
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 JOGGING Didier	9h à 10h AQUA POWER Michelle	9h à 10h AQUA Intervalle Emily	9h30 à 10h30 AQUA ZUMBA Nadine	9h à 10h AQUA JOGGING Didier
10h à 11h AQUA Mieux-être PLUS Julie	10h à 11h AQUA M.E.F. Michelle	10h à 11h AQUA Mieux-être PLUS Julie		10h à 11h AQUA Mieux-être PLUS Julie
17h à 18h AQUA INTERVALLE Didier		17h à 18h AQUA Intervalle Didier		
19h à 20h AQUA JOGGING Jennifer		19h à 20h AQUA ZUMBA Nadine		

* 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

AQUA M.E.F.

Un cours sans saut avec une musique entraînante avec un rythme plus lent Un moyen sécuritaire pour faire de l'activité physique en utilisant la résistance de l'eau. Les exercices sont efficaces et faciles à suivre.

AQUA POWER

Haute intensité avec propulsion et saut. Déconseillé si vous avez des limitations physiques. Le rythme de ce cours est plus rapide.

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

Coordonnatrice de l'aérobic, mieux-vivre, aquaforme et studio cycling:
Cynthia Leblanc 450.687.1857 poste 204

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 **sandaes** 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



Intergo



Coordonnateur des activités aquatiques:
Carl Vaillancourt 450.687.1857 poste 374