



Aquaforme

CARREFOUR
MULTISPORTS

Préinscription à l'aquaforme 2 mars au 16 mars 2020

Session printemps 30 mars au 12 juin 2020

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

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
<input type="checkbox"/> 9h à 10h AQUAJOGGING Didier	<input type="checkbox"/> 9h à 10h AQUA RYTHME & CIRCUIT Michelle		<input type="checkbox"/> 9h30 à 10h30 AQUA ZUMBA Nadine	<input type="checkbox"/> 9h à 10h AQUAJOGGING Didier
<input type="checkbox"/> 10h à 11h AQUA MIEUX-ÊTRE PLUS Julie	<input type="checkbox"/> 10h à 11h AQUA ÉNERGIE Michelle	<input type="checkbox"/> 10h à 11h AQUA MIEUX-ÊTRE plus Julie		<input type="checkbox"/> 10h à 11h AQUA ENERGIE Michelle
<input type="checkbox"/> 11h à 12h AQUA MIEUX-ÊTRE DÉBUTANT 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 FORME JENNIFER				

Veuillez cocher les cours désirés (✓)	*membre seulement 20% de rabais EN PRÉINSCRIPTION			55 ANS ET PLUS 30% de rabais sur les cours en matinée seulement * *membre seulement		
	MEMBRE		✓	MEMBRE		✓
P-2020 (11 semaines)						
1 cours / semaine	3.59\$	9028		2.99\$	902801	
2 cours / semaine	5.23\$	9029		4.57\$	902901	
3 cours / semaine	6.75\$	9030		5.90\$	903001	
Le cours supplémentaire MEMBRE : 1.80\$ code 90280						
P-2020 (11 Semaines)	NON-MEMBRE		✓	NON-MEMBRE		✓
1 cours / semaine	17\$	9031		17\$	903101	
2 cours / semaine	28\$	9032		28\$	903201	
3 cours / semaine	33.98\$	9033		33.98\$	903301	
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 : _____						
# de facture : _____		Montant : _____		Date : ____ / ____ / ____		
Mode de paiement : _____			Nom de la réceptionniste : _____			

Aquaforme

SESSION PRINTEMPS 2020

AQUAFORME

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
9h à 10h AQUA JOGGING Didier	9h à 10h AQUA RYTHME ET CIRCUIT Michelle		9h30 à 10h30 AQUA ZUMBA Nadine	9h à 10h AQUA JOGGING Didier
10h à 11h AQUA MIEUX-ETRE Julie	10h à 11h AQUA ENERGIE Michelle	10h à 11h AQUA MIEUX-ETRE Julie		10h à 11h AQUA ENERGIE Michelle
11h à 12h AQUA MIEUX-ETRE Débutant Julie				
17h à 18h AQUA INTERVALLE Didier		17h à 18h AQUA INTERVALLE Didier		
19h à 20h 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 avec un représentant du service à la clientèle.

DESCRIPTION DES COURS

AQUA ENERGIE

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 RYTHME & CIRCUIT

Déconseillé si vous avez des limitations physiques. Le rythme de ce cours est plus rapide. Musique entraînante avec une partie cardio chorégraphiée et la seconde partie sous forme de circuit.

AQUAFORME

Venez profiter des propriétés uniques de l'eau, flottabilité, amortissement et résistance. Mise en forme complète pour le corps. De nombreux bienfaits sont observés au niveau cardiovasculaire, musculaire sans négliger la souplesse qui sera grandement améliorée. 30 à 40 minutes cardio et 20 min renforcement.

AQUA JOGGING

Vous avez des problèmes d'articulation, de dos, tendinites, fracture de stress, jambes lourdes. 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 plusse Avoir suivi au moins une session du aqua mieux- être débutant **exercices musculaires modérés à intenses entremêlé d'intervalle court cardio .**

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.

AQUA MIEUX ETRE DÉBUTANT *

Exercices musculaires doux adaptés pour clientèle débutante et /ou douleur chronique pour prévenir ou soulager ou améliorer votre santé physique.

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 **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'usager 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

Légende