

PROGRAMME ADULTE

Début des cours le 27 septembre 2021 (Session de 4 semaines)

COURS PRIVÉS POUR ADULTE/AÎNÉ (15 ANS ET +)		Durée : 50 minutes		
Aquaforme	(4 semaines)	Lundi	10 h	*Cégep
		Lundi	14 h	*Cégep
		Mercredi	10 h	*Cégep
		Mercredi	14 h	*Cégep
		Vendredi	10 h	*Cégep
Aquajogging	(4 semaines)	Lundi	11 h	*Cégep
		Mardi	9 h	*Cégep
		Jeudi	9 h	*Cégep
		Jeudi	13 h	*Cégep
		Vendredi	14 h	*Cégep
Aquathérapie**	(4 semaines)	Lundi	13 h	*Cégep
		Mardi	11 h	*Cégep
		Mercredi	13 h	*Cégep
		Jeudi	11 h	*Cégep
		Vendredi	11 h	*Cégep
Aquapoussette	(4 semaines)	Lundi	9 h	*Cégep
		Mardi	14 h	*Cégep
		Mercredi	9 h	*Cégep
		Jeudi	10 h	*Cégep
		Vendredi	9 h	*Cégep

****NOUVEAUTÉ** : Le type d'aquathérapie sera déterminé lors du premier cours. Les participants auront le choix entre l'aquathérapie ancrée, en suspension ou combinée.

- Ancrée : Cours en eau peu profonde et il n'est pas nécessaire de savoir nager.
- En suspension : Cours en eau profonde avec aide flottante à la taille. Il est préférable de savoir nager.
- Combinée : Combine **ancrée** et **en suspension** pour un maximum de bienfaits. Il est préférable de savoir nager.

***CÉGEP :**

- **HORAIRE SUJET À CHANGEMENT SANS PRÉAVIS**
- **ENTREZ PAR LA PORTE DES SPORTS (N° 29)**

COVID-19 :

- **PASSEPORT VACCINAL ET PIÈCE D'IDENTITÉ AVEC PHOTO OBLIGATOIRES POUR TOUTE PERSONNE ÂGÉE DE 13 ANS ET PLUS.**
- **POUR LES PERSONNES DE 13 À 16 ANS, LA CARTE ÉTUDIANTE OU DE LA RÉGIE DE L'ASSURANCE-MALADIE DU QUÉBEC (RAMQ) PEUT ÊTRE ACCEPTÉE**
- **MASQUE DE PROCÉDURE OU CHIRURGICAL OBLIGATOIRE LORS DES DÉPLACEMENTS POUR TOUTE PERSONNE ÂGÉE DE 10 ANS ET PLUS**

COÛT DES INSCRIPTIONS (taxes incluses)

Cours de 50 minutes

Adulte 54 et - : 34 \$

Adulte 55 et + : 28 \$

Aucun échange ni remboursement

Mise à jour : 2021-09-07