



Aqua Bien-Être : Aquaforme et plus !

Session été 2012 : du 26 juin au 16 août

Avec ***Suzanne Morin*** B.Sc. Éducation physique, Kinésiologue

Renseignements et inscription : (450) 461-0982

AquaForme

Entraînement cardio et musculaire dynamique au son d'une musique stimulante !

Mardi 20h

Jeudi 17h30

AquaJogging

Cours d'aquaforme en eau profonde avec ceinture. Très cardio !

Jeudi 20h

AquaNatal

Programme d'exercices pour maintenir ou améliorer sa condition physique pendant la grossesse.

Mardi 17h30

Coût pour 8 semaines, taxes incluses : 1 fois / semaine : **74\$**

Coût pour 8 semaines, taxes incluses : 2 fois / semaine : **143 \$**

AquaPoussette

Remise en forme avec bébé.

Mardi 8h (8 cours : 104 \$)