

COURS DE CONDITIONNEMENT PHYSIQUE 1 - LUNDI P-M

AQUAFORME - MARDI A-M

COURS DE CONDITIONNEMENT PHYSIQUE 2 – JEUDI A-M

SESSIONS HIVER ET SESSION PRINTEMPS 2026



CONDITIONNEMENT PHYSIQUE 1

LUNDI P-M – De 13h30 à 14h30 - Début Session HIVER : Lundi 12 janvier 2026

Centre communautaire Sainte-Agnès Nord

Type d'activité : Cours présenté sous forme de travail en ateliers, tout en respectant la capacité physique de chacun(e). Le travail demandé correspond à votre rythme de travail à l'effort.

Sous la supervision professionnelle de M. Alexandre Dionne, Physiothérapeute chez Les Cliniques Sylvain Trudel.

Prix : 25 \$ / 1 Session de 10 cours Payable après 1 essai. Premier cours gratuit

N.B. Il y a 2 sessions de 10 cours pour cette activité : Hiver et Printemps. Prix : 50 \$

AQUAFORME

MARDI MATIN – De 8h50 à 9h50 - Début Session HIVER : Mardi 13 janvier 2026

Bassin du Complexe sportif Desjardins

Type : Activités dans un bassin d'eau (groupe mixte)

Sous la supervision d'un kinésithérapeute de la Ville de Rimouski, M. Yannick Bugeaud

Niveau d'eau : Moins de 1,50 M. Vous n'aurez pas à mettre la tête sous l'eau.

Port du casque non nécessaire

Carte des Loisirs de la Ville de Rimouski **obligatoire**

Prix : 25 \$ / 1 Session de 10 cours Payable après 1 essai. Premier cours gratuit

N.B. Il y a 2 sessions de 10 cours pour cette activité : Hiver et Printemps. Prix : 50 \$

CONDITIONNEMENT PHYSIQUE 2

JEUDI A-M – De 10h30 à 11h30 - Début Session HIVER : Jeudi 15 janvier 2026

Centre communautaire Sainte-Agnès Nord

Type d'activité : Cours présenté sous forme de travail en ateliers, tout en respectant la capacité physique de chacun(e). Le travail demandé est plus soutenu et exigeant que le cours de Conditionnement physique 1. Il correspond aussi au rythme de travail à l'effort des participants évalués à priori par le physiothérapeute.

Sous la supervision professionnelle de M. Alexandre Dionne, Physiothérapeute chez Les Cliniques Sylvain Trudel.

Prix : 25 \$ / 1 Session de 10 cours Payable après 1 essai. Premier cours gratuit

N.B. Il y a 2 sessions de 10 cours pour cette activité : Hiver et Printemps. Prix : 50 \$

Pour plus d'informations, M. Jean-Rock Lévesque - Responsable des activités physiques

(581) 246-3560 ou Bureau 418-722-0600