

# HIVER 2018



## COURS PRÉNATAUX ET POSTNATAUX

**Préinscriptions** (uniquement accessibles aux gens inscrits à la session Automne 2017) : 11 au 15 décembre 2017 dès 8 :00

**Inscriptions** : 18 au 22 décembre 2017 dès 8 :00

### Aqua Prénatal

Élaboré pour les futures mamans qui sont rendues à plus de 3 mois de grossesse, ce cours en piscine d'une durée de 55 minutes offre des exercices cardiovasculaires et des étirements afin de faciliter l'accouchement.

### Yoga Prénatal

Durant ce cours d'une durée de 90 minutes, vous pratiquerez différentes postures pour relâcher les tensions existantes. Des exercices de respiration, de visualisation et de relaxation profonde vous seront aussi proposés puisque ces derniers vous seront utiles tout au long de votre grossesse. Le yoga aide à renforcer les muscles abdominaux, à assouplir les muscles du plancher pelvien et il favorise l'ouverture du bassin en vue de l'accouchement.

#### Horaire (session d'une durée de 12 semaines)

	<i>Lundi</i>	<i>Mardi</i>	<i>Jeudi</i>
Aqua Prénatal		18 :30	18 :30
Yoga Prénatal	13 :00		

#### Tarification Aqua Prénatal

1 leçon par semaine	130\$ + taxes	2 leçons par semaine	190\$ + taxes
---------------------	---------------	----------------------	---------------

#### Tarification Yoga Prénatal

1 leçon par semaine	105\$ + taxes
---------------------	---------------

### Aqua Poussette

Destiné à la nouvelle maman qui souhaite se remettre en forme, ce cours de 55 minutes joint l'utile à l'agréable en vous permettant de suivre un cours d'aquaforme tout en étant accompagnée de votre bébé. Ce dernier sera installé confortablement dans une poussette aquatique pour un moment des plus agréables. Une heure de plaisir en compagnie de bébé! \*Poupons de plus de 5 mois seulement\*

### Yoga Postnatal

Créée pour maman ainsi que pour bébé, cette forme de yoga est axée sur le jeu, la détente ainsi que sur la relaxation afin d'aider la nouvelle maman à retrouver sa force musculaire et sa souplesse. En plus de refaire votre plein d'énergie, vous aurez l'opportunité d'utiliser des appareils tels que les ballons, les tapis et les élastiques. Une session est d'une durée de 12 semaines.

## Maman & Bébé au sol

Au son d'une musique rythmée, ce cours combine des exercices cardiovasculaires et musculaires. Nous offrons aux mamans soucieuses de retrouver ou maintenir une bonne condition physique, la chance de partager ce moment en compagnie de leur bébé. L'utilisation du porte-bébé durant ce cours intensifie le lien entre la mère et son nourrisson tout en ajoutant une dépense énergétique supplémentaire. \*Poupons âgés de plus de 2 mois seulement\*

### Horaire (session d'une durée de 12 semaines)

	<b>Mardi</b>	<b>Mercredi</b>	<b>Jeudi</b>
Aqua Poussette	12 :00		12 :00
Yoga Postnatal		13 :00	
Maman & Bébé au sol	13 :00		13 :00

### Tarifification Aqua Poussette

1 leçon par semaine	130\$ + taxes	2 leçons par semaine	190\$ + taxes
---------------------	---------------	----------------------	---------------

### Tarifification Yoga Postnatal

1 leçon par semaine	105\$ + taxes
---------------------	---------------

### Tarifification Maman & Bébé au sol

1 leçon par semaine	110\$ + taxes	2 leçons par semaine	130\$ + taxes
---------------------	---------------	----------------------	---------------

Faites vite! Les places sont limitées. Premier arrivé, premier servi! Veuillez prendre note que les gens présents seront priorisés par rapport aux appels téléphoniques.

Si vous êtes dans l'impossibilité de vous présenter, veuillez téléphoner et laisser un message (avec vos coordonnées : Nom, Numéro de téléphone à la maison/ au travail/ du cellulaire), les retours d'appels seront effectués dès le lendemain.

### Modes de paiement acceptés

- *Au téléphone* : Par carte de crédit seulement. Le paiement doit être fait au moment de votre appel sans quoi votre place ne pourra pas être réservée.
- *En personne* : Argent comptant, carte de débit et carte de crédit. Le paiement doit être fait au moment de votre inscription sans quoi votre place ne pourra pas être réservée.
- *En ligne* : Rendez-vous à l'adresse suivante <https://www.cogesport.com/club/0010/nat0.fwx> afin de procéder à l'inscription en ligne. Veuillez prendre note qu'un mot de passe sera exigé pour certains cours et qu'il s'agit d'une préautorisation (la place n'est donc pas automatiquement réservée).

### **Pour nous joindre :**

Centre Sportif Saint-Eustache  
300 rue Terry-Fox, Saint-Eustache (QC),  
J7P 5C6

[www.mathers.ca](http://www.mathers.ca)

✉ [centreaquatique@mathers.ca](mailto:centreaquatique@mathers.ca)

☎ (450) 623-6400 poste 2233