

## ATELIER D'ENTRAÎNEMENT



*Important : ceci n'est pas un cours pour apprendre à nager.*

Cette activité s'adresse aux personnes qui veulent faire des longueurs pour travailler leur endurance et le cardiovasculaire. Vous serez sous la supervision d'un moniteur dans le but d'améliorer votre technique de nage au besoin.

**Horaire :** Jeudi (17h15 à 18h15)

**Début :** 11 janvier 2018

**Durée :** 10 semaines

**Coût d'inscription :**

Résidents de Saint-Anselme : 100,00\$

Non-résidents de Saint-Anselme : 150,00\$

*Maximum 16 personnes par groupe*