

ACTIVITÉS AQUATIQUES – HIVER

ACTIVITÉ	0 à 12 ans	13 à 17 ans	ADULTE	50 ans et +	ÂGE	DÉTAILS	JOUR	HEURE	DATES	CODE D'ACTIVITÉ	
PROGRAMME NAGER POUR LA VIE ADULTE											
Adulte 1 					14 ans et +	Acquérir une aisance dans l'eau par la maîtrise de la flottaison de base, glissements, battements de jambes et styles de nage. Tarif : CC : 72 \$/SCC : 144 \$ Durée : 55 minutes / 9 semaines Relâche : 24 et 26 février	Mardi	19 h		6 janvier au 10 mars	181 01
								20 h		181 02	
							Jeudi	19 h	8 janvier au 12 mars	181 03	
							Samedi	19 h	10 janvier au 7 mars	181 04	
								20 h		181 05	
							Dimanche	19 h	11 janvier au 8 mars	181 06	
								20 h		181 07	
Adulte 2 					14 ans et +	Viser le perfectionnement du crawl et du dos crawlé, l'aisance en eau profonde et l'augmentation de la distance parcourue à la nage. Tarif : CC : 72 \$/SCC : 144 \$ Durée : 55 minutes / 9 semaines Relâche : 23 et 24 février	Lundi	21 h		5 janvier au 9 mars	182 01
							Mardi	21 h	6 janvier au 10 mars	182 02	
							Dimanche	19 h	11 janvier au 8 mars	182 03	
								20 h		182 04	
Adulte 3 					14 ans et +	Améliorer un ou plusieurs styles de nage afin d'acquérir de nouvelles compétences et améliorer l'endurance. Pour nageur expérimenté. Tarif : CC : 72 \$/SCC : 144 \$ Durée : 55 minutes / 9 semaines Relâche : 25 et 26 février	Mercredi	21 h		7 janvier au 11 mars	183 01
							Jeudi	21 h	8 janvier au 12 mars	183 02	
Cours privé ADULTE					18 ans et +	Apprentissage ou perfectionnement des styles de nage. Tarif : CC : 378 \$/SCC : 756 \$ Durée : 45 minutes / 9 semaines	Dimanche	20 h	11 janvier au 8 mars	211 01	

ACTIVITÉS AQUATIQUES – HIVER

ACTIVITÉ	0 à 12 ans	13 à 17 ans	ADULTE	50 ans et +	ÂGE	DÉTAILS	JOUR	HEURE	DATES	CODE D'ACTIVITÉ	
COURS DE CONDITIONNEMENT PHYSIQUE EN PISCINE											
						Tarif :	1 fois/semaine : CC : 66 \$/SCC : 132 \$	3 fois/semaine : CC : 121 \$/SCC : 242 \$			
							2 fois/semaine : CC : 96,25 \$/SCC : 192,50 \$	4 fois/semaine : CC : 145,75 \$/SCC : 291,50 \$			
Ces rabais s'appliquent aux cours : Aquagym, Aquajogging, Aquaspinning, Aquatapis, Aquamat. Non jumelables avec les cours de la programmation 55 ans et plus.											
Aquagym				14 ans et +		Routine d'exercices sur musique, en eau peu profonde (rythme moyen). Les cours de 16 h sont jumelés avec le cours <i>Aquadouceur 2</i> . Les cours de 19 h sont jumelés avec le cours <i>Prénatal</i> . Durée : 55 minutes / 11 semaines Relâche : 23 au 27 février	Lundi	16 h		5 janvier au 23 mars	184 01
							19 h			184 02	
						Mardi	9 h		6 janvier au 24 mars	184 03	
							19 h			184 04	
						Mercredi	16 h		7 janvier au 25 mars	184 05	
							19 h			184 06	
						Jeudi	9 h		8 janvier au 26 mars	184 07	
							19 h			184 08	
						Vendredi	16 h		9 janvier au 27 mars	184 09	
Aquajogging				14 ans et +		Séance de conditionnement physique en eau profonde. Ceinture flottante fournie à chaque participant. Préalable : aisance en eau profonde. Durée : 55 minutes / 11 semaines Relâche : 24 et 26 février	Mardi	20 h		6 janvier au 24 mars	296 01
							Jeudi	20 h		8 janvier au 26 mars	296 02
Aquaspinning				14 ans et +		Cours de groupe combinant les bienfaits du vélo et la résistance de l'eau avec vélo aquatique fourni. Chaque séance comprend : échauffement, aérobic, musculation et étirements. Le port du short et de la chaussure d'eau est recommandé. Durée : 55 minutes / 11 semaines Relâche : 24 et 26 février	Mardi	16 h		6 janvier au 24 mars	747 01
								20 h		747 02	
						Jeudi	16 h		8 janvier au 26 mars	747 03	
							20 h			747 04	
Aquatapis				14 ans et +		Séance de marche rapide ou de jogging en partie peu profonde en utilisant un tapis roulant aquatique. Durée : 55 minutes / 11 semaines Relâche : 24 et 26 février	Mardi	19 h		6 janvier au 24 mars	599 01
							Jeudi	19 h		8 janvier au 26 mars	599 02
Aquamat				14 ans et +		En plus de solliciter tous les groupes musculaires, ce cours sur matelas flottant vous permettra de développer votre endurance musculaire et cardio-respiratoire, votre souplesse, votre agilité et votre équilibre. Le simple fait de se tenir debout met à profit les muscles stabilisateurs et la ceinture abdominale. Chaque séance comprend : échauffement, aérobic, musculation et étirements. Durée : 55 minutes / 11 semaines Relâche : 23 et 25 février	Lundi	19 h		5 janvier au 23 mars	748 01
							Mercredi	19 h		7 janvier au 25 mars	748 02

ACTIVITÉS AQUATIQUES – HIVER

ACTIVITÉ	0 à 12 ans	13 à 17 ans	ADULTE	50 ans et +	ÂGE	DÉTAILS	JOUR	HEURE	DATES	CODE D'ACTIVITÉ	
COURS DE CONDITIONNEMENT PHYSIQUE EN PISCINE											
Tarif : 1 fois/semaine : CC : 60,50 \$/SCC : 121 \$ 2 fois/semaine : CC : 93,50 \$/SCC : 187 \$											
Ces rabais s'appliquent aux cours : Aquapoussette et Prénatal											
Prénatal					14 ans et +	Routine d'exercices sur musique pour les futures mamans actives. Les cours de 13 h sont jumelés avec le cours Aquapoussette. Les cours de 19 h sont jumelés avec le cours Aquagym. Durée : 55 minutes / 11 semaines Relâche : 23 et 25 février	Lundi	13 h		5 janvier au 23 mars	180 01
								19 h		180 02	
							Mercredi	13 h	7 janvier au 25 mars	180 03	
								19 h		180 04	
Aquapoussette					14 ans et +	Ce cours s'adresse aux parents accompagnés de leur bébé âgé de 3 à 20 mois. L'enfant doit être capable de tenir sa tête droite. Il s'agit de séances de conditionnement physique en eau peu profonde pour les parents. Le bébé suit le parent dans l'eau confortablement installé dans un « siège dauphin » (fourni par le Centre aquatique). Un parent à la fois dans l'eau. Les cours sont jumelés avec le cours Prénatal. Durée : 55 minutes / 11 semaines Relâche : 23 et 25 février	Lundi	13 h		5 janvier au 23 mars	520 01
							Mercredi	13 h	7 janvier au 25 mars	520 02	
Aquaforme Maladie neurologique ou cardiaque					14 ans et +	Conditionnement physique s'adressant aux personnes atteintes d'une maladie neurologique ou cardiaque et à leur conjoint(e). Note : Bassin partagé avec d'autres cours de conditionnement physique. Tarif : 49,50 \$ Durée : 55 minutes / 11 semaines Relâche : 26 février	Jeudi	10 h		8 janvier au 26 mars	758 01