



# COURS DE NATATION 16 ANS ET PLUS, INITIATION À L'APNÉE ET AQUAFORME Été 2019

Toutes les activités sont maintenues le 24 juin et le 1er juillet.



# Aquaforme

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
Aquadouceur ●	10 h (AQDC-01)				
Aquaforme 60 ans et + ●	9 h (AQ60-01)		11 h (AQ60-02)		9 h (AQ60-03)
Aquaprénatal et Aquaforme peu profond (cours jumelés) ●		9 h (AQPPR-01)		9 h (AQPPR-02)	
Aquaforme plus ●	8 h (AQPS-01) 19 h 30 (AQPS-02)		8 h (AQPS-03) 19 h 35 (AQPS-04)		8 h (AQPS-05)
Cond. physique ● ◆ (cours en longueurs)		8 h (AQPH-01)		8 h (AQPH-02)	
Aquathlon ● ◆			19 h 35 (TRIA-01)		
<b>Durée : 55 minutes</b>					

Intensité :

Légère

Modérée

Élevée

En eau peu profonde : ●

En eau profonde : ◆

## Définition des aquaformes

### Aquadouceur

Aérobic progressive sans saut avec de la musculation et des étirements.

### Aquaforme 60 ans et +

Favorise la mise en forme générale.

### Aqua prénatal

Destiné aux futures mamans préférablement enceintes de 12 semaines et plus.

### Aquaforme peu profond

Vise l'amélioration des capacités musculaires et cardiovasculaires.

### Aquaforme plus

Destiné aux personnes désirant mettre l'accent sur le travail aérobic et l'amélioration de la forme physique en général.

### Conditionnement physique

Périodes d'entraînement en longueur, ajout de musculation à l'extérieur du bassin et activités pour augmenter le cardio.

### Aquathlon

Cours axé sur les trois disciplines de triathlon, soit la course, le vélo et la nage. Ces trois activités sont exécutées dans l'eau avec des exercices de musculation .



## Prix - Aquaforme

### Session 8 semaines

Carte Accès : **52 \$**

Non-détenteur : **79 \$**

### Carte 10 entrées Voir note plus bas

Carte Accès : **79 \$**

Non-détenteur : **121 \$**

### À la séance

Aquaforme disponible seulement

Carte Accès : **9 \$**

Non-détenteur : **13,50 \$**

- - 10 %, si inscrit à 2 cours par semaine;
- - 15 %, si inscrit à 3 cours par semaine;
- - 20 %, si inscrit à 4 cours par semaine.

**L'aquaforme à la séance est exclue de l'entente avec Richelieu.**

**Les cours d'aquaforme à 8 h ne sont pas accessibles à la séance.**

La carte de 10 entrées aquaforme peut être utilisée pour les aquaformes disponibles seulement, varie selon les sessions. Ce service est non transférable et non partageable et n'est pas disponible pour l'aqua spinning ou tout autre service.

# Initiation à l'apnée (Snorkeling)



## Contenu du cours

- Comment choisir, régler et utiliser l'équipement de plongée libre.
- Connaître les directives de base telles que les signes de communication sous l'eau et les dangers possibles pour demeurer en sécurité.
- Enseignement des techniques d'apnée : contrôle de flottabilité, nage en surface, utilisation efficace du tuba et immersion vers les bas-fonds.
- Perfectionnement des styles de nage les plus utilisés (crawl, dos crawlé, brasse et godille).
- Recherche sous-marine.

## Pré-requis

- Vous devez être âgé de 16 ans et plus.
- Être vêtu d'un maillot de bain et d'un bonnet de bain.
- Posséder votre masque, tuba et palmes (des palmes sont à votre disposition au Centre aquatique en cas de besoin).
- Être à l'aise dans l'eau profonde et avoir une base pour les styles de nage suivants : crawl, dos crawlé et brasse.
- Ne pas avoir de problèmes auditifs comme des otites ou autres, car l'exploration dans la partie profonde cause un inconfort aux tympans.

Pour l'horaire, le tarif et la définition de ce cours, veuillez consulter la page suivante.



# Spécialisation aquatique



	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
Initiation à l'apnée (Snorkeling)	19 h 30 (APN-01)				

**Durée : 60 minutes Session : 8 semaines Prix : Carte Accès : 77 \$ Non-détenteur : 115 \$**

## Initiation à l'apnée (Snorkeling)

Cours axé sur la découverte de la plongée libre, communément appelé le snorkeling. C'est de l'exploration marine avec un équipement minimal soit, des palmes, un masque et un tuba. L'apnée est une façon plus autonome, en terme de déplacement en surface et sous l'eau, que la plongée sous-marine traditionnelle. C'est un excellent moyen d'explorer sans vous soucier d'un lourd équipement et des nombreuses techniques essentielles en plongée sous-marine. Tout en vous divertissant, le cours d'initiation à l'apnée vous enseigne à observer la vie sous l'eau et à vous immerger facilement en eau profonde. Ce cours vous permettra d'acquérir une aisance pour vos prochains voyages exotiques ou excursions en étendue d'eau douce.



# Cours de natation

	<b>LUNDI</b>	<b>MARDI</b>	<b>MERCREDI</b>	<b>JEUDI</b>	<b>VENDREDI</b>
<b>Essentielle</b> Niveau 2		<b>20 h 30</b> (NESS2-01)			
<b>Styles de nage</b>		<b>20 h 30</b> (NSN-01)			

**Durée : 55 minutes Session : 8 semaines Prix : Carte Accès : 70 \$ Non-détenteur : 106 \$**

## Essentielle - Niveau 2

Destiné aux personnes qui ont déjà une certaine aisance dans l'eau, mais qui ne maîtrise pas les notions de base de la natation.

## Styles de nage

Ce programme s'adresse aux nageurs qui maîtrisent les notions de base de la natation et qui sont prêts à développer et à améliorer leurs styles de nage en plus d'augmenter la distance qu'ils peuvent parcourir.

Cette mise à niveau vous permettra d'atteindre vos objectifs aquatiques et de relever de nouveaux défis afin d'améliorer vos performances en triathlon.

## Inscription à partir de 8 h 45

**Chambly** : 3 au 9 juin

**Toutes les villes** : 6 au 9 juin

**Inscription tardive** (frais supplémentaires de 10 \$ par personne) : 12 au 30 juin

**Inscription en ligne avec Visa ou Mastercard** ou au comptoir (crédit, débit, chèque ou comptant). Afin d'éviter l'attente, nous vous encourageons à vous inscrire en ligne.

L'inscription téléphonique n'est pas possible.

**Début session** : 24 juin

**Résidents de Chambly** : la carte Accès valide est obligatoire sinon le tarif non-détenteur sera appliqué automatiquement.

Aucun enfant ne peut être laissé seul (hall, mezzanine, vestiaire ou près des bassins) lors d'un cours aux adultes.

Piscine, 25 mètres : 30°C  
Pataugeoire : 33°C