

Aucune activité du 19 au 22 avril
en raison de Pâques.



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



Aquaforme

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
Aquadouceur ●	★ 11 h				
Aquaforme 60 ans et + ●	★ 9 h	10 h complet 13 h 30	11 h	13 h 30	★ 11 h
Aqua arthrite/arthrose ●				⏸ 11 h	
Aqua yoga ●				⏸ 10 h	
Aqua prénatal ●		10 h annulé			
Aqua prénatal et Aquaforme peu profond (cours jumelés) ●		19 h 30			
Aquaforme peu profond ●		9 h		9 h	★ 10 h
Aquaforme plus ●	★ 8 h 19 h 35 complet		8 h 19 h 35 complet		★ 8 h
Aqua poussette ●	★ 10 h		10 h		
Abdos-fesses-cuisses ◆		19 h 30 annulé			
Aqua spinning ●		19 h 30	19 h 35		
Aqua jogging ◆	★ 9 h 19 h 35 annulé				
Cond. physique ● ◆ (cours en longueurs)		8 h		8 h 19 h 30	★ 8 h
Aqua circuit ●	★ 19 h 35				

Durée : 55 minutes

Intensité :

Légère

Modérée

Élevée

En eau peu profonde : ●

En eau profonde : ◆

Pas de cours vendredi le 19 avril et lundi le 22 avril en raison de Pâques : ★

Pas de cours d'aqua arthrite et d'aqua yoga jeudi le 23 et le 30 mai : ⏸

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 arthrite/arthrose

Destiné aux personnes ayant des problèmes articulaires et/ou osseux. Cours en douceur qui permet d'acquérir une meilleure flexibilité, souplesse et mobilité tout en travaillant l'équilibre.

Aqua yoga

Destiné aux personnes qui recherchent le bien-être, en prenant davantage conscience de leur corps et de leur respiration.

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.

Aqua poussette

Maman ou papa : vise la remise en forme par l'amélioration des capacités musculaires et cardio-vasculaires.

Bébé : âgé entre 4 et 18 mois (le bébé doit être capable de se tenir la tête seul). Celui-ci accompagne le parent dans une poussette aquatique et est initié à développer son aisance dans l'eau par différentes activités.

Abdos-fesses-cuisses

Aérobic et musculation, sous forme de routine, à l'intérieur et à l'extérieur de l'eau.

Aqua spinning

Les participants ont de l'eau jusqu'au niveau de la taille. Le vélo est ajustable afin de permettre un confort accru.

Aqua jogging

Vise les personnes qui désirent dépenser beaucoup d'énergie sans avoir d'impact sur les articulations. La forme du cours peut varier d'une semaine à l'autre (aérobic, largeurs, etc.)

Conditionnement physique

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

Aqua circuit

Cours sous forme de circuit (vélo, step aquatique, aérobic, musculation, TRX, etc.). Pour ceux qui veulent travailler leur cardio et leur musculation.

Prix - Aquaforme

Session 9 semaines

Carte Accès : **59 \$** ✂

Non-détenteur : **89 \$** ✂

Session 10 semaines

Carte Accès : **65 \$** ★

Non-détenteur : **98 \$** ★

Session 11 semaines

Carte Accès : **72 \$**

Non-détenteur : **108 \$**

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 \$**

Prix - Aqua spinning

Session 11 semaines

Carte Accès : **135 \$**

Non-détenteur : **203 \$**

Carte 10 entrées

**Non disponible pour
l'Aqua spinning**

À la séance Aquaspinning disponible seulement

Carte Accès : **16 \$**

Non-détenteur : **24 \$**

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

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

La carte de 10 entrées peut être utilisée pour les aquaformes disponibles seulement, varie selon les sessions. Ce service est non transférable et non partageable.

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 casque 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)	20 h 30	20 h 30			19 h 45

Durée : 60 minutes Session : 10 semaines Prix : Carte Accès : 96 \$ Non-détenteur : 144 \$

Définition du cours

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

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
Essentielle Niveau 2			19 h 35				
Styles de nage			20 h 35				

Durée : 55 minutes Session : 10 semaines Prix : Carte Accès : 88 \$ Non-détenteur : 132 \$

Définition des cours

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 : 11 au 17 mars

Toutes les villes : 14 au 17 mars

Inscription tardive (frais supplémentaire de 10 \$ par inscription) : 20 mars au 12 avril

Inscription en ligne avec Visa ou Mastercard ou au comptoir (crédit, débit, chèque ou comptant).

L'inscription téléphonique n'est pas possible.

Début session : 1^{er} avril

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