

# ACTIVITÉS AQUATIQUES



## CENTRE AQUATIQUE DESJARDINS

850, rue Turcot

450 778.8335

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

## CÉGEP DE SAINT-HYACINTHE

3000, avenue Boullé

### INSCRIPTION MERCREDI 20 DÉCEMBRE DÈS 17 H

#### EN LIGNE AU [WWW.VILLE.ST-HYACINTHE.QC.CA](http://WWW.VILLE.ST-HYACINTHE.QC.CA)

Ayez en main le numéro de carte Accès-Loisirs valide de chaque personne à inscrire. Paiement par carte de crédit Visa ou MasterCard. Assistance téléphonique offerte au 450 778.8315.

#### EN PERSONNE DE 17 H À 20 H AU CENTRE AQUATIQUE DESJARDINS

Ayez en main le numéro de carte Accès-Loisirs valide de chaque personne à inscrire. Paiement par chèque, carte de débit ou carte de crédit Visa ou MasterCard.

## HORAIRE DE COURS SESSION HIVER

**SESSION ADULTE :** 8 janvier au 23 mars (10 cours)

**SESSION ENFANT :** 13 janvier au 16 mars (8 cours).

**Il n'y a pas de cours pendant la semaine de relâche scolaire, du samedi 3 mars au vendredi 9 mars 2018.**

#### INFORMATIONS PRATIQUES SUR LES COURS :

- Vérifier votre reçu d'inscription (endroit, jour et heure).
- Les participants aux activités du Cégep doivent consulter la politique de stationnement en vigueur.
- Accès aux vestiaires 15 minutes avant le cours.
- Attendre le moniteur dans l'aire de rassemblement.
- Niveau Salamandre et plus, le parent regarde le cours derrière la baie vitrée.

## ÉVALUATION PRATIQUE ET GRATUITE MARDI 19 DÉCEMBRE

Deux moniteurs qualifiés en sécurité aquatique de la Croix-Rouge canadienne seront au CAD le mardi 19 décembre de 17 h à 19 h afin d'évaluer vos aptitudes et vous diriger vers le cours approprié. **Cours Médaille bronze : évaluation pratique obligatoire.** Cette invitation gratuite ne prend que quelques minutes et vous assure le meilleur choix possible à faire lors de l'inscription.

## RABAIS FAMILLE

Une famille est composée d'un ou deux adultes et d'enfants (17 ans et moins) résidant à une même adresse.

Pour mieux répondre aux besoins des familles, la Corporation aquatique maskoutaine propose un rabais basé sur le nombre d'inscriptions, peu importe combien de personnes ou combien de cours sont sollicités dans le processus d'inscription aux activités de la programmation régulière d'une même session.

**3 INSCRIPTIONS = 10 % RABAIS**

**4 INSCRIPTIONS = 15 % RABAIS**

**5 INSCRIPTIONS OU PLUS = 20 % RABAIS**

**3<sup>e</sup> REPRISE D'UN COURS JUNIOR = 10 % RABAIS**

**4<sup>e</sup> REPRISE D'UN COURS JUNIOR = 15 % RABAIS**

**5<sup>e</sup> REPRISE D'UN COURS JUNIOR = 20 % RABAIS**



# ACTIVITÉS AQUATIQUES

Voici la programmation hivernale de la Corporation aquatique maskoutaine qui correspond aux besoins de toute la famille. À vos marques, prêts, sautez !

## CROIX-ROUGE NATATION PRÉSCOLAIRE

### ▶ ÉTOILE DE MER 12 mois au premier cours

Familiarisation avec l'eau. Participation d'un parent par enfant, aide flottante fournie, le parent apprend à soutenir l'enfant.

**8 COURS DE 25 MIN 43,70 \$**

01	JEUDI	8 H 30	CAD
02	SAMEDI	10 H 30	CAD
03	SAMEDI	11 H	CAD
04	DIMANCHE	8 H 30	CAD
05	DIMANCHE	10 H	CAD
50	DIMANCHE	9 H	CÉGEP

### ▶ CANARD 18 mois au premier cours

Introduction à la respiration rythmée. Participation d'un parent par enfant, aide flottante fournie.

**8 COURS DE 25 MIN 43,70 \$**

01	MERCREDI	9 H	CAD
02	SAMEDI	9 H	CAD
03	SAMEDI	9 H 30	CAD
04	SAMEDI	10 H	CAD
05	SAMEDI	10 H 30	CAD
06	DIMANCHE	9 H	CAD
07	DIMANCHE	9 H 30	CAD
50	SAMEDI	9 H 45	CÉGEP
51	DIMANCHE	10 H	CÉGEP

### ▶ TORTUE DE MER 2 ans au premier cours

Participation d'un parent par enfant. Aide flottante fournie. Techniques de base : attendre avant de sauter dans l'eau, immersion du visage, glissements et battements de jambes.

**8 COURS DE 25 MIN 43,70 \$**

01	LUNDI	9 H	CAD
02	MARDI	9 H	CAD
03	VENDREDI	9 H	CAD
04	SAMEDI	9 H	CAD
05	SAMEDI	9 H 30	CAD
06	SAMEDI	10 H	CAD
07	SAMEDI	11 H 30	CAD
08	SAMEDI	12 H	CAD
09	DIMANCHE	9 H	CAD
10	DIMANCHE	9 H 30	CAD
11	DIMANCHE	10 H	CAD
12	DIMANCHE	10 H 30	CAD
13	DIMANCHE	11 H	CAD
50	DIMANCHE	9 H 30	CÉGEP

### ▶ LOUTRE DE MER 3 ans au premier cours

Participation d'un parent par enfant, aide flottante fournie pour 50 % du cours.

**8 COURS DE 25 MIN 43,70 \$**

01	LUNDI	18 H 30	CAD
02	MARDI	17 H	CAD
03	MERCREDI	17 H 30	CAD
04	JEUDI	18 H	CAD
05	VENDREDI	18 H 30	CAD
06	SAMEDI	8 H 30	CAD
07	SAMEDI	9 H	CAD
08	SAMEDI	9 H 30	CAD
09	SAMEDI	10 H	CAD
10	SAMEDI	11 H 30	CAD
11	SAMEDI	12 H	CAD
12	DIMANCHE	10 H	CAD
13	DIMANCHE	10 H 30	CAD
14	DIMANCHE	11 H 30	CAD
15	DIMANCHE	12 H	CAD
16	DIMANCHE	12 H 30	CAD
50	SAMEDI	11 H 15	CÉGEP
51	DIMANCHE	9 H	CÉGEP
52	DIMANCHE	10 H 30	CÉGEP

### ▶ SALAMANDRE 3 ans au premier cours.

Avoir complété Loutre de mer ou équivalence. Sans parent, aide flottante fournie et retirée graduellement.

**8 COURS DE 25 MIN 43,70 \$**

01	LUNDI	18 H	CAD
02	MARDI	17 H 30	CAD
03	MERCREDI	18 H 30	CAD
04	JEUDI	18 H 30	CAD
05	VENDREDI	18 H	CAD
06	SAMEDI	8 H 30	CAD
07	SAMEDI	9 H 30	CAD
08	SAMEDI	10 H	CAD
09	SAMEDI	10 H 30	CAD
10	SAMEDI	11 H	CAD
11	SAMEDI	11 H 30	CAD
12	SAMEDI	12 H	CAD
13	SAMEDI	12 H 30	CAD
14	DIMANCHE	9 H	CAD
15	DIMANCHE	10 H	CAD
16	DIMANCHE	10 H 30	CAD
17	DIMANCHE	11 H	CAD
18	DIMANCHE	11 H 30	CAD
19	DIMANCHE	12 H	CAD
20	DIMANCHE	12 H 30	CAD
50	SAMEDI	9 H	CÉGEP
51	SAMEDI	10 H 15	CÉGEP
52	DIMANCHE	9 H 30	CÉGEP
53	DIMANCHE	10 H	CÉGEP

### ▶ POISSON-LUNE 4 ans au premier cours

Ouverture des yeux sous l'eau acquise. Respirations rythmées, transfert de poids, maintien à la surface et 5 m de nage continue. Autonome, sans aide flottante.

**8 COURS DE 25 MIN 43,70 \$**

01	MARDI	18 H 30	CAD
02	MERCREDI	18 H	CAD
03	VENDREDI	18 H 30	CAD
04	SAMEDI	9 H	CAD
05	SAMEDI	10 H	CAD
06	SAMEDI	11 H	CAD
07	DIMANCHE	8 H 30	CAD
08	DIMANCHE	9 H	CAD
09	DIMANCHE	9 H 30	CAD
10	DIMANCHE	11 H 30	CAD
11	DIMANCHE	12 H	CAD
50	SAMEDI	10 H 15	CÉGEP
51	DIMANCHE	10 H 30	CÉGEP

## LÉGENDE

CAD : Centre aquatique Desjardins  
CÉGEP : Piscine du Cégep



### ► CROCODILE 4 ANS AU PREMIER COURS

Sauts en eau profonde, maintien à la surface, 5 m sur le ventre et 5 m sur le dos avec les oreilles dans l'eau sans retenir son souffle. Autonome, sans aide flottante.

**8 COURS DE 25 MIN 43,70 \$**

01	LUNDI	18 H	CAD
02	VENDREDI	18 H	CAD
03	SAMEDI	10 H	CAD
04	SAMEDI	10 H 30	CAD
05	SAMEDI	11 H	CAD
06	DIMANCHE	9 H 30	CAD
50	DIMANCHE	9 H	CÉGEP

### ► BALEINE 5 ANS AU PREMIER COURS

Aisance en eau profonde requise. Avoir l'endurance et l'habileté pour reproduire les techniques de nage : expirer sous l'eau, ramener les bras au-dessus de l'eau, inspirer sur le côté en gardant l'oreille sous l'eau.

**8 COURS DE 25 MIN 43,70 \$**

01	LUNDI	18 H 30	CAD
02	MARDI	18 H	CAD
03	SAMEDI	12 H	CAD
04	DIMANCHE	10 H	CAD
05	DIMANCHE	11 H	CAD
50	DIMANCHE	9 H 30	CÉGEP

## CROIX-ROUGE NATATION JUNIOR

### ► JUNIOR 1 6 ANS ET PLUS

Aucune expérience de natation requise. Être prêt à se déplacer en eau peu profonde, à flotter et à glisser. Objectif final : submerger la tête et nager 5 m seul.

**8 COURS DE 40 MIN 57,85 \$**

01	MERCREDI	18 H	CAD
02	JEUDI	18 H	CAD
03	VENDREDI	18 H	CAD
04	SAMEDI	10 H 30	CAD
05	SAMEDI	11 H 15	CAD
06	SAMEDI	12 H 15	CAD
07	DIMANCHE	10 H 30	CAD
08	DIMANCHE	11 H 15	CAD
50	SAMEDI	9 H	CÉGEP
51	SAMEDI	10 H 15	CÉGEP
52	DIMANCHE	10 H 15	CÉGEP
53	DIMANCHE	12 H	CÉGEP

### ► JUNIOR 2 6 ANS AU PREMIER COURS

Préalable : baleine ou junior 1. Battement de jambes sur le côté, 10 m de nage d'endurance. Le cours peut se donner en eau profonde.

**8 COURS DE 40 MIN 57,85 \$**

01	LUNDI	18 H	CAD
02	VENDREDI	18 H	CAD
03	SAMEDI	10 H 30	CAD
04	SAMEDI	11 H 15	CAD
05	SAMEDI	11 H 30	CAD
06	SAMEDI	12 H	CAD
07	SAMEDI	12 H 45	CAD
08	DIMANCHE	10 H 30	CAD
09	DIMANCHE	11 H 15	CAD
10	DIMANCHE	12 H	CAD
11	DIMANCHE	12 H 45	CAD
50	SAMEDI	9 H 30	CÉGEP

### ► JUNIOR 3 6 ANS AU PREMIER COURS

Aisance en eau profonde acquise. Nage sur le ventre incluant mouvement alternatif des bras (retour au-dessus de l'eau) avec battements de jambes et 15 m de nage d'endurance.

**8 COURS DE 40 MIN 57,85 \$**

01	MARDI	18 H	CAD
02	VENDREDI	18 H	CAD
03	SAMEDI	10 H 30	CAD
04	SAMEDI	11 H 15	CAD
05	SAMEDI	12 H	CAD
06	SAMEDI	12 H 45	CAD
07	DIMANCHE	10 H 30	CAD
08	DIMANCHE	11 H 15	CAD
09	DIMANCHE	12 H	CAD
10	DIMANCHE	12 H 45	CAD
50	SAMEDI	9 H 30	CÉGEP
51	SAMEDI	11 H	CÉGEP
52	DIMANCHE	9 H 30	CÉGEP
53	DIMANCHE	12 H	CÉGEP

### ► JUNIOR 4 7 ANS AU PREMIER COURS

Plongeon à genoux, maintien à la surface, technique complète des bras au crawl et 25 m de nage d'endurance.

**8 COURS DE 55 MIN 57,85 \$**

01	LUNDI	18 H	CAD
02	MERCREDI	18 H	CAD
03	VENDREDI	18 H	CAD
04	SAMEDI	10 H	CAD
05	SAMEDI	12 H	CAD
06	DIMANCHE	10 H 30	CAD
50	SAMEDI	9 H 15	CÉGEP
51	SAMEDI	10 H 45	CÉGEP
52	DIMANCHE	8 H 30	CÉGEP
53	DIMANCHE	10 H	CÉGEP
54	DIMANCHE	11 H	CÉGEP

### ► JUNIOR 5 7 ANS AU PREMIER COURS

1 Minute de nage debout, plongeon, godille tête première sur le dos, techniques de roulis du corps pour le crawl et le dos crawlé, coup de pieds fouettés et 50 m de nage d'endurance.

**8 COURS DE 55 MIN 57,85 \$**

01	VENDREDI	19 H	CAD
02	SAMEDI	11 H	CAD
03	DIMANCHE	11 H 30	CAD
50	SAMEDI	10 H 45	CÉGEP
51	DIMANCHE	11 H	CÉGEP

### ► JUNIOR 6 8 ANS AU PREMIER COURS

Combiner respiration et retour des bras au crawl sans interrompre le battement de jambes, précision du mouvement des bras au dos crawlé, introduction au dos élémentaire et 75 m de nage d'endurance.

**8 COURS DE 55 MIN 57,85 \$**

01	MARDI	19 H	CAD
02	VENDREDI	20 H	CAD
03	SAMEDI	12 H 30	CAD
50	DIMANCHE	11 H	CÉGEP

### ► JUNIOR 7 8 ANS AU PREMIER COURS

Saut d'arrêt, techniques du crawl et dos crawlé, distinction des phases propulsives et de repos au dos élémentaire, pratique du coup de pied fouetté sur le ventre, 150 m de nage d'endurance.

**8 COURS DE 55 MIN 57,85 \$**

01	VENDREDI	20 H	CAD
50	DIMANCHE	11 H	CÉGEP

### ► JUNIOR 8 8 ANS AU PREMIER COURS

Notions de sécurité aquatique incluant respiration artificielle. Côté technique : plongeon de surface pieds premiers, crawl, dos crawlé, dos élémentaire et brasse, 300 m de nage d'endurance.

**8 COURS DE 55 MIN 57,85 \$**

50	LUNDI	19 H	CÉGEP
51	DIMANCHE	8 H	CÉGEP

### ► JUNIOR 9 9 ANS AU PREMIER COURS

Plongeon de surface tête première. Côté natation : crawl et dos crawlé 100 m chacun, dos élémentaire, brasse, jambes de marinière. Nage d'endurance sur 400 m.

**8 COURS DE 55 MIN 57,85 \$**

01	DIMANCHE	12 H	CAD
50	DIMANCHE	8 H	CÉGEP

### LÉGENDE

CAD : Centre aquatique Desjardins

Cégép : Piscine du Cégép

### ▶ JUNIOR 10 9 ANS AU PREMIER COURS

Cours préalable pour les programmes de formation. Les notions théoriques et aquatiques devront être comprises et assimilées. Battement de dauphin à la verticale, plongeon de surface et 200 m de nage sous l'eau. Nage d'endurance sur 500 m.

**8 COURS DE 85 MIN 67,50 \$**

50 VENDREDI 19 H CÉGEP

## PROGRAMMES DE FORMATION

### ▶ MÉDAILLE DE BRONZE

Avoir 13 ans à l'examen final

Préalable: natation junior 10 + évaluation pratique obligatoire 19 décembre

**DU 13 AU 28 JAN INCLUANT**

**L'EXAMEN PRATIQUE 173,25 \$**

A1 SAM-DIM 13 H À 16 H 55 CÉGEP

### ▶ CROIX DE BRONZE

Détenir le brevet de Médaille de bronze

**DU 12 JAN AU 2 MARS INCLUANT**

**L'EXAMEN PRATIQUE 173,25 \$**

A2 VEN 19 H À 21 H 55 CÉGEP

**DU 10 AU 25 FÉV INCLUANT**

**L'EXAMEN PRATIQUE**

A3 SAM-DIM 13 H À 16 H 55 CÉGEP

### ▶ MONITEUR DE SÉCURITÉ AQUATIQUE

Avoir 15 ans, détenir le brevet Croix de bronze.

Assister et participer à 100 % du cours. Toutes les composantes du cours y compris les stages sont évaluées. Prévoir l'achat du guide du moniteur en sécurité aquatique incluant un accès en ligne.

**25 H DE FORMATION**

**+ 10 H DE STAGE**

**281 \$**

A6 HORAIRE À DÉTERMINER



## PROGRAMMES SPÉCIALISÉS

### ▶ NIVEAUX MULTIPLES FAMILIAUX

Cours de la Croix-Rouge canadienne à niveaux multiples dont l'objectif est d'améliorer les acquis des jeunes. Le moniteur voit à la progression d'au moins 3 enfants d'une même famille (adresse identique sur carte accès-loisirs). Un parent doit obligatoirement accompagner ses enfants dans l'eau.

**8 COURS DE 40 MIN 67,50 \$**

F1 SAMEDI 11 H 45 CÉGEP

F2 SAMEDI 11 H 45 CÉGEP

F3 SAMEDI 11 H 45 CÉGEP

F4 SAMEDI 11 H 45 CÉGEP

F5 DIMANCHE 12 H CÉGEP

F6 DIMANCHE 12 H CÉGEP

### ▶ PLONGEON PLOUF! NIVEAU 1

Avoir 6 ans au premier cours et l'équivalent d'un junior 2. Initiation aux habiletés récréatives du plongeon pour enfants de 6 à 12 ans dans un environnement sécuritaire. Toutes les habiletés du programme sont effectuées au sol, sur le bord de la piscine ou du tremplin de 1 mètre.

**8 COURS DE 55 MIN 57,85 \$**

P1 DIMANCHE 12 H 30 CAD

### ▶ PLONGEON PLOUF! NIVEAUX 2-3

Avoir réussi Plouf 1. Perfectionnement des notions élémentaires pratiques, des sauts d'appel, plongeurs groupés et carpés et plus encore.

**8 COURS DE 55 MIN 57,85 \$**

P3 SAMEDI 10 H 15 CÉGEP

### ▶ DÉFI 9-12 ANS

Entraînement intensif sous la supervision d'un entraîneur spécialisé. Première partie à sec, deuxième partie dans l'eau. Les ados augmenteront d'un cran leur conditionnement physique par des circuits d'entraînement motivants. L'aisance en eau profonde est un préalable pour perfectionner la technique des différentes nages que vous utiliserez dans les joutes de sports aquatiques.

**8 COURS DE 85 MIN 78,75 \$**

M1 VENDREDI 18 H 30 CAD

## CLUB DE SAUVETAGE

### ▶ JEUNE SAUVETEUR

Préalable: junior 10. Ce cours développe les 4 composantes essentielles du sauveteur. Approche récréative sur les épreuves techniques (priorités, surveillance et premiers soins).

**15 LEÇONS DE 115 MIN 161,50 \$**

S1 DIMANCHE 13 H 15 CÉGEP

### ▶ CLUB DE SAUVETAGE VOLET PHYSIQUE

Préalable: junior 10 et avoir 12 ans. Volet physique: pratique des habiletés et des techniques reliées au sauvetage sportif dans un contexte récréatif. Objectif: participer aux compétitions accréditées de la Société de Sauvetage.

**15 LEÇONS DE 115 MIN 161,50 \$**

S2 MARDI 19 H CÉGEP

### ▶ CLUB DE SAUVETAGE SPORTIF SÉNIOR

Préalable: brevet Médaille de bronze et avoir 16 ans au 1<sup>er</sup> octobre. Compétitions régionales et provinciales comprenant les volets du sauvetage sportif en piscine.

**15 LEÇONS DE 175 MIN 248,90 \$**

S3 JEUDI 18 H 30 CÉGEP

## PROGRAMMATION POUR MAMANS

### PRÉNATAL

Pour futures mamans désirant maintenir un bien-être et garder la forme. Aérobic selon votre disposition, exercices musculaires et respiratoires, relaxation en plus des échanges entre les participantes.

**10 COURS DE 55 MIN 89,25 \$**

**À LA CARTE 10 \$**

O1 MERCREDI 12 H 30 CAD

### AQUAPOUSSETTE

Pour mamans ayant un bébé de 6 à 18 mois. Remise en forme, amélioration des capacités musculaires et cardiovasculaires.

**10 COURS DE 55 MIN 89,25 \$**

**À LA CARTE 10 \$**

O2 LUNDI 10 H 15 CAD

## COURS DE NATATION POUR ADULTES ET ÂÎNÉS

Il est possible de s'inscrire à plus d'une session à la fois.

Hiver (H):

10 leçons 8 jan. au 23 mars 2018

(pas de cours du 5 au 9 mars)

Printemps (P):

10 leçons 2 avril au 8 juin 2018

Le rabais famille est accordé pour les cours d'une même session (détails en page 4)

### ► DÉBUTANT

Pour adultes n'ayant pas ou peu d'expérience en natation et désirant développer l'aisance dans l'eau peu profonde et en partie profonde. Introduction au crawl incluant le contrôle de la respiration et nage sur le dos.

**10 LEÇONS DE 55 MIN 85,60 \$**  
**60 ANS ET + 72,75 \$**

H	P				
H1	P1	LUNDI	19 H	CAD	
H2	P2	MERCREDI	8 H 30	CAD	
51	52	MARDI	19 H	CÉGEP	

### ► INTERMÉDIAIRE

Préalable: nager 25 m (ceci est un critère d'aisance et d'endurance, la technique n'est pas une condition). Au programme: principes physiques reliés à la natation, techniques du crawl et du dos crawlé, initiation à la brasse.

H	P				
H1	P1	LUNDI	9 H 30	CAD	
H2	P2	JEUDI	8 H 30	CAD	
51	52	LUNDI	19 H	CÉGEP	

### ► AVANCÉ

Pour adultes à l'aise en eau profonde et pouvant nager le crawl sur une distance de 50 m sans interruption. Pour parfaire les techniques de nage, développer l'endurance physique et maximiser la performance en natation afin d'être initié à l'entraînement.

H	P				
H1	P1	MARDI	9 H 30	CAD	
51	52	LUNDI	20 H	CÉGEP	



## PROGRAMMES SPÉCIALISÉS D'ENTRAÎNEMENT POUR ADULTES

### COURS À LA CARTE

Informez-vous des places disponibles dans nos programmes spéciaux de 85 min, vous pourriez ainsi faire l'essai d'une leçon qui serait créditée à l'inscription. Cette offre s'applique également pour les cours donnés à la piscine du Cégep. Vous devez d'abord vous procurer un reçu en venant payer le cours au Centre aquatique Desjardins. Coût 15 \$ par séance.

### ► AQUAZUMBA

15 \$

Chorégraphies de danse sur musique latine et internationale. Favorise le travail musculaire, améliore la condition cardiaque, tonifie le corps en procurant du plaisir. Efforts rigoureux.

**10 LEÇONS DE 55 MIN 106,95 \$**  
**60 ANS ET + 91,30 \$**

H	P				
03	05	LUNDI	12 H 30	CAD	
51	52	MERCREDI	19 H	CÉGEP	

### ► ENTRAÎNEMENT

15 \$

Préalable: nager 25 m sans interruption. Entraînement en longueur adapté au rythme de chacun. L'entraîneur suggère des séances variées contribuant à perfectionner les techniques de nage et maximiser les performances individuelles.

**10 LEÇONS DE 85 MIN 116,75 \$**  
**60 ANS ET + 99,35 \$**

H	P				
H1	P1	JEUDI	9 H	CAD	

### ► AQUATRIATHLON

15 \$

Combinaison d'aquajogging, d'aquaspinning et d'entraînements sous forme d'ateliers contribuant à perfectionner les mouvements des disciplines sportives.

**10 LEÇONS DE 85 MIN 124,85 \$**  
**60 ANS ET + 106,15 \$**

H	P				
51	52	JEUDI	19 H	CÉGEP	

## PROGRAMME DE MISE EN FORME COMPLET POUR ADULTES

### ► AQUAFORME EN EAU PEU PROFONDE

10 \$

**10 LEÇONS DE 55 MIN 89,25 \$**  
**60 ANS ET + 78,50 \$**

#### AQUAFORME NIVEAU 1

H	P				
H1	P1	LUNDI	8 H 30	CAD	
H3	P3	MARDI	15 H	CAD	
H4	P4	MERCREDI	18 H	CAD	
H5	P5	JEUDI	12 H 30	CAD	
H6	P6	JEUDI	18 H	CAD	
C3	C5	VENDREDI	8 H 30	CÉGEP	

#### AQUAFORME NIVEAU 2

H	P				
H1	P1	LUNDI	17 H	CAD	
H2	P2	MARDI	8 H 30	CAD	
H3	P3	MARDI	11 H 30	CAD	
H4	P4	MARDI	12 H 30	CAD	
H5	P5	MERCREDI	9 H 30	CAD	
H6	P6	JEUDI	11 H 30	CAD	
H7	P7	JEUDI	17 H	CAD	

#### AQUAFORME NIVEAU 3

H	P				
H1	P1	MARDI	19 H	CAD	
H2	P2	MERCREDI	19 H	CAD	
H3	P3	JEUDI	18 H	CAD	

### ► AQUAJOGGING EN EAU PROFONDE

AVEC CEINTURE À LA TAILLE 10 \$

**10 LEÇONS DE 55 MIN 89,25 \$**  
**60 ANS ET + 78,50 \$**

#### AQUAJOGGING NIVEAU 1

H	P				
H1	P1	MERCREDI	15 H	CAD	
H2	P2	JEUDI	9 H 30	CAD	

#### AQUAJOGGING NIVEAU 2

H	P				
H1	P1	LUNDI	11 H 15	CAD	
H2	P2	LUNDI	19 H	CAD	
H3	P3	VENDREDI	12 H	CAD	

#### AQUAJOGGING NIVEAU 3

H	P				
H2	P2	JEUDI	19 H	CAD	

▶ **AQUASPINNING** 15 \$ 

Entraînement cardiovasculaire sur vélo aquatique stationnaire. Améliore tonus musculaire et circulation sanguine. Souliers d'aquaforme recommandés.

**10 LEÇONS DE 55 MIN** 106,95 \$  
**60 ANS ET +** 91,30 \$

**NIVEAU MODÉRÉ**

H P

51 52 VENDREDI 9 H 30 CÉGEP

**NIVEAU SOUTENU**

H P

62 64 MARDI 20 H CÉGEP

63 65 MERCREDI 20 H 15 CÉGEP

▶ **AQUAABDO** 10 \$ 

Programme composé de séries de bonne intensité dont l'objectif est de travailler les muscles du corps, surtout ceux de la région abdominale.

**10 LEÇONS DE 55 MIN** 89,25 \$  
**60 ANS ET +** 78,50 \$

H P

H1 P1 LUNDI 18 H CAD

H2 P2 JEUDI 19 H CAD

H3 P3 VENDREDI 12 H CAD

## INTENSITÉ DES PROGRAMMES DE MISE EN FORME

**NIVEAU 1 :**

**Intensité MODÉRÉE.** Le but est de bouger et d'avoir du plaisir.

**NIVEAU 2 :**

**Intensité SOUTENUE.** Objectif précis de faire travailler intensément tous les muscles du corps.

**NIVEAU 3 :**

**Intensité ÉLEVÉE** en cardio et musculation. Le but est de bouger le plus possible.

**LÉGENDE**

CAD : Centre aquatique Desjardins

Cégep : Piscine du Cégep

▶ **AQUADOUCEUR** 10 \$ 

De style aquaforme avec un faible degré d'effort musculaire.

**10 LEÇONS DE 55 MIN** 89,25 \$  
**60 ANS ET +** 78,50 \$

H P

H1 P1 MERCREDI 11 H 30 CAD

H2 P2 JEUDI 8 H 30 CAD

H3 P3 JEUDI 16 H CAD

H4 P4 VENDREDI 12 H CAD

▶ **MIDI FITNESS**

Programme d'entraînement physique en salle de 30 min. Combinaison d'éléments d'aérobic et de danse. Activité offerte de façon intense permettant d'atteindre votre objectif.

**10 LEÇONS DE 30 MIN** 56,10 \$

**20 LEÇONS DE 30 MIN** 102 \$

B1 LUNDI 12 H CAD

B2 MERCREDI 12 H CAD

## CLUB DE NAGE SYNCHRONISÉE

**CENTRE AQUATIQUE DESJARDINS**

DURÉE 13 SEM

▶ **RÉCRÉATIF**

**1 H PAR SEM / DÉBUT 13 JAN** 200 \$

▶ **COMPÉTITIF**

Participatif, U10, défi, intermédiaire, maître

DÉBUT 6 JAN

**COÛT SUR DEMANDE AU 514 885.6361****INSCRIPTION**

EN LIGNE WWW.VESTALES.CA

ENTRAINEUR.CHEF@VESTALES.CA



## CLUB DE NATATION DE SAINT-HYACINTHE

**ÉCOLE DE NATATION LES DAUPHINS**

DURÉE 11 SEM / DÉBUT 5 DÉC

**5 À 11 ANS****COÛT DAUPHINS BRONZE ET ARGENT**

75 \$ (RE-INSC)

95 \$ (1 / SEM)

140 \$ (RE-INSC)

160 \$ (2 / SEM)

▶ **DAUPHINS BRONZE**

Initiation aux habiletés aquatiques. Sous forme ludique, entraînement des équilibres, de la respiration et de la propulsion. Initiation aux techniques de dos et de crawl.

MAR ET JEU, 18 H À 19 H CÉGEP

MER, 17 H À 18 H CAD

SAM, 9 H À 10 H CAD

▶ **DAUPHINS ARGENT**

Maintien des habiletés de base sous forme ludique. Le nageur renforce ses acquis et est initié à l'immersion. Renforcement des postures hydrodynamiques et initiation aux techniques de crawl, de dos et de brasse.

MAR ET JEU, 18 H À 19 H CÉGEP

MER, 17 H À 18 H CAD

SAM, 9 H À 10 H CAD

▶ **DAUPHINS OR** 140 \$ (RE-INSC)

160 \$ (1 / SEM)

180 \$ (RE-INSC)

200 \$ (2 / SEM)

Perfectionnement des acquis, initiation au papillon et aux techniques de base de l'entraînement (réchauffement, étirement, etc.). Les habiletés développées en or permettront aux nageurs dauphins de s'orienter vers les groupes compétitifs comme le groupe relève et espoir.

MAR ET JEU, 18 H À 19 H CÉGEP

MER, 17 H À 18 H CAD

SAM, 9 H À 10 H CAD

**PRÉINSCRIPTION**

SAM 2 DÉC, 9 H À 10 H 30 AU CAD

MAR 5 DÉC, 18 H À 19 H AU CÉGEP

**INSCRIPTION**

MER 13 DÉC, 18 H À 20 H AU CAD

VEN 5 ET SAM 6 JAN, 10 H À MIDI AU CAD

450 773.6800 POSTE 2169

WWW.CNSHNATATION.COM