

NOUVEAUTÉ: COURS DE NATATION au bassin aquatique du Château Bellevue







Dates des inscriptions et des sessions COURS DE NATATION POUR ENFANTS

	Session 1	Session 2	Session 3	Session 4
Dates d'inscription	14 au 18 août 2017	10 au 13 octobre 2017	8 au 12 janvier 2018	5 au 9 mars 2018
Début et fin de session	28 août au 22 octobre 2017	23 octobre au 17 décembre 2017	22 janvier au 18 mars 2018	19 mars au 13 mai 2018

Dates des inscriptions et des sessions COURS DE NATATION POUR ADULTES

	Session 1	Session 2
Dates d'inscription	14 au 18 août 2017	8 au 12 janvier 2018
Début et fin de session	11 septembre au 17 décembre 2017	22 janvier au 22 avril 2018

Niveau enfant	Plages horaires (8 semaines)		Tarifs réguliers (tx. incl.)	
			Résident	Extérieur
Prénatal (futures mères) 28 minutes	Dimanche Mardi	9 h 30 17 h	65 \$ 	130 \$
Aqua poussette Niveaux avec adulte 3 à 18 mois 28 minutes	Dimanche Mardi	10 h 17 h 30	65 \$	130 \$
Initiation poupon Niveau avec adulte 0 à 12 mois 28 minutes	 Lundi Mercredi Samedi	9 h 17 h 9 h 30	65 \$	130 \$
Alvin Niveau avec adulte 12 mois à 24 mois 28 minutes	Lundi Mercredi Samedi	9 h 30 17 h 30 10 h	65 \$	130 \$
Saumoneau Niveau avec et sans adulte 2 à 3 ans 28 minutes	Lundi Mercredi Samedi	10 h 18 h 10 h 30	65 \$ 	130 \$
Saumon Niveau sans adulte 3 à 5 ans 55 minutes	Lundi Mercredi Samedi	10 h 30 18 h 30 11 h	90 \$	180 \$
Niveau adulte et retraité	Plages horaires (14 semaines)		Tarifs réguliers (tx. incl.)	
			Résident	Extérieur
Aqua forme légère 55 minutes	Lundi Mercredi Vendredi	17 h 10 h 13 h	135 \$	270 \$
Aqua forme régulière 55 minutes	Lundi Mercredi Vendredi	18 h 11 h 14 h	135 \$ 	270 \$



Description des cours de natation



Prénatal

Le cours d'aqua forme prénatal est un cours qui vise le maintien et l'amélioration de la forme physique à vous, les futures mamans. Il présente une approche générale tout en étant adaptée et personnalisée aux besoins spécifiques de chacune. Grâce à l'effet d'apesanteur ressenti dans l'eau, vous vous sentirez légères et cela pourra procurer une diminution des douleurs au dos et aux articulations lors de l'activité physique. En plus des jambes qui seront sollicitées dans ce cours, vous travaillerez principalement les bras et le dos afin d'aider au transport de bébé, de la poussette, du banc d'auto, du sac à couche et bien d'autres. Tout cela se fera en sollicitant le cardio. Ce cours vous apportera des bienfaits, tant à vous qu'à votre bébé à venir.



Aqua poussette



Le cours d'aqua poussette est un cours qui combine une initiation toute en douceur aux plaisirs de l'eau pour bébé ainsi qu'une remise en forme pour maman. Bébé sera assis dans une poussette flottante qui sera fournie par la piscine et s'amusera avec des jouets pendant que maman fera différents exercices qui solliciteront les principaux groupes musculaires, dont les abdominaux, les fessiers, les bras, les jambes ainsi que le cardio. Au cours de chaque séance, il y aura un temps alloué à l'initiation à l'eau de bébé. Ce sera un agréable moment mère-enfant. (Âge du bébé : 4 à 18 mois)

Initiation poupon

Ce cours s'adresse aux nouveaux parents qui veulent initier leur enfant à la piscine à un tout jeune âge. Conçu pour les 0 - 12 mois, un parent doit accompagner l'enfant dans le bassin aquatique.

Alvin

Ce cours s'adresse aux enfants de 12 à 24 mois. Dans ce cours, les enfants apprendront à apprivoiser l'eau grâce à différents jeux et exercices. Ce cours implique la présence d'un parent dans l'eau. Il est idéal pour apprendre à votre enfant les joies de l'eau.

Saumoneau



Ce cours s'adresse aux enfants de 2 à 3 ans qui sont débutants. Par le biais de jeux et d'exercices, les enfants apprendront petit à petit les bases de la nage afin de leur permettre de se déplacer et d'avoir du plaisir dans l'eau. Il implique la présence d'un parent dans l'eau, mais au fil de la session, celui-ci sera de moins en moins présent, afin que leur enfant apprenne à nager par lui-même.

Saumon



Ce cours s'adresse aux enfants de 3 à 5 ans qui sont débutants. Les enfants apprendront les bases de la nage par le biais de différents jeux et d'activités. Le but de ce cours vise à ce que les enfants soient à l'aise et capable de se débrouiller seul dans l'eau. Ce cours se donne sans la présence de parents dans l'eau.

Aqua forme légère

Le cours d'aqua forme léger est un cours d'aqua forme qui vise le maintien ou l'amélioration de la condition physique et est adaptée et personnalisé aux personnes âgées. Ainsi, pour chaque exercice proposé, les personnes ayant une restriction physique à faire certains mouvements auront toujours la possibilité d'avoir un exercice alternatif. Grâce à l'effet d'apesanteur ressenti dans l'eau, il sera plus facile et moins douloureux de faire les mouvements. Ce cours permet de demeurer actif et de garder une bonne forme physique.



Aqua forme régulière

Le cours d'aqua forme régulier est un cours qui vise le maintien ou l'amélioration de la condition physique qui s'adresse au public en général. Les principaux groupes musculaires seront sollicités par le biais de différents exercices, musculaires et cardiovasculaires qui se feront sous forme d'intervalles, de circuits et de routines.