

# Accès prépayés séance d'entraînement physique aquatique \*SAISON 2018-2019

Pour une clientèle qui désire maintenir ou améliorer sa condition physique.  
Un programme flexible composé d'exercices aquatiques variés qui s'adapte aux besoins de chacun ainsi qu'à vos disponibilités.

40 ou 55 minutes d'exercices : un échauffement, une période aérobie, de la musculation et des étirements.

Vous pouvez participer à des cours dans les deux bassins, en eau peu profonde (1,0 mètre ou 1,4 mètre) ou en eau profonde et NOUVEAUTÉ, vous pouvez combiner séance extérieure et intérieure (poussette-max).

### Relâches 2018-2019 :

8 octobre, 22 décembre au 6 janvier, 22 février, 4 au 8 mars, 22 avril, 20 mai, 17 au 24 juin.  
Aquaforme jeudi 19h30 annulé : 10 janvier et 28 mars 2019.

ACCÈS PRÉPAYÉS DISPONIBLES : (Valides en tout temps)	Résident (taxes incl.)	CODE AQUAFORME	Non-résident (taxes incl.)	CODE AQUAFORME
1 séance d'aquaforme	9,25 \$	AQFABR1	11,60 \$	AQFABNR1
5 séances	43,95 \$	AQFABR5	54,95 \$	AQFABNR5
10 séances	83,25 \$	AQFABR10	104,10 \$	AQFBNR10
15 séances	117,95 \$	AQFABR15	147,45 \$	AQFBNR15
20 séances	148,00 \$	AQFABR20	185,00 \$	AQFBNR20
30 séances	208,15 \$	AQFABR30	260,20 \$	AQFBNR30

### CONDITIONS :

- ✓ Les accès prépayés sont disponibles seulement au comptoir des loisirs au Centre Récréo-aquatique selon les heures d'ouverture régulières.
- ✓ Un accès prépayé pour une personne seulement (**non échangeable et non transférable**).
- ✓ Prise d'une photo obligatoire.
- ✓ À l'achat d'un accès prépayé, le QAAP doit être complété (questionnaire d'aptitude à l'activité physique) sur le site d'inscriptions en ligne dans la section « aide en ligne ».
- ✓ Les participants s'engagent à présenter OBLIGATOIREMENT leur carte du citoyen ou carte « Accès Blainville » pour les non-résidents à chaque entraînement ou leur carte numérique accessible à partir de votre téléphone intelligent (B-CITI), à la réception du Centre Récréo-aquatique afin d'ouvrir la guérite pour l'accès aux vestiaires
- ✓ Le nombre de participants par séance est limité, voir le tableau de ratio au verso.
- ✓ Passage à l'accueil au maximum **20 minutes** avant le début du cours.
- ✓ L'accès sur le bassin est permis seulement 2 minutes avant le début de la séance, en présence du moniteur.
- ✓ Aucun remboursement possible pour les accès prépayés et aucune date d'expiration.

### Description des séances de cours offertes

<b>AQUAFORME</b>	<i>Ce cours permet au participant d'améliorer sa condition physique en diminuant le risque de blessures. Il comprend une période de réchauffement, d'exercices cardiovasculaires, de musculation et de relaxation. Ce cours se déroule dans le bassin récréatif (1,0 mètre de profondeur). Il est moins adapté aux personnes de 6' et plus.</i>
<b>AQUADOUCEUR</b>	<i>Ce cours est conçu pour répondre aux besoins de la personne ayant des problèmes articulaires, de genoux ou de dos. L'accent est mis sur les étirements dynamiques et le renforcement musculaire. Ce cours se déroule dans le bassin récréatif (1,0 mètre de profondeur). Il est moins adapté aux personnes de 6' et plus.</i>
<b>AQUA-AINÉS</b>	<i>Ce cours permet au participant d'améliorer sa condition physique en diminuant le risque de blessures. Il comprend une période de réchauffement, d'exercices cardiovasculaires, de musculation et de relaxation. L'accent est mis sur les exercices articulaires afin de travailler la souplesse et la flexibilité. Ce cours se déroule dans le bassin récréatif (1,0 mètre de profondeur). Il est moins adapté aux personnes de 6' et plus.</i>
<b>AQUASTEP OU AQUASTEP 1.4M.</b>	<i>Ce cours est conçu pour la personne qui souhaite améliorer son endurance cardiorespiratoire et musculaire. Les exercices comprennent des exercices sollicitant particulièrement la région des fesses, des cuisses et des abdominaux. Les exercices sont exécutés à l'aide d'un « step » placé au fond de la piscine à 1,0 ou 1,4 mètre de profondeur.</i>
<b>AQUAJOGGING</b>	<i>Muni d'une ceinture de flottaison adaptée, le participant fait des mouvements d'entraînement qui sont sans impact sur les articulations et le dos. Ce cours comprend une période de réchauffement, d'exercices cardiovasculaires et de musculation. Il se déroule dans la partie profonde du bassin de natation (3,8 mètres).</i>
<b>AQUA-EXTRÊME</b>	<i>Entraînement intense utilisant l'aquajogging et un système de résistance. Ce cours s'adresse aux personnes qui sont à l'aise en eau profonde et qui veulent se dépasser. Ce cours se déroule dans la partie profonde du bassin de natation (3,8 mètres).</i>
<b>AQUAPOUSSETTE</b>	<i>Ce cours d'aquaforme est adapté à la jeune maman qui fait un entraînement avec son bébé. Ce dernier doit avoir entre 4 et 6 mois et doit être capable de maintenir sa tête sans aide; il assistera au cours bien installé sur un siège flottant, sécuritaire et confortable. Le cours se termine par dix minutes d'activités tout comme dans les cours de natation parent-enfant. Ce cours se déroule dans le bassin récréatif (1,0 mètre de profondeur). Il est moins adapté aux personnes de 6' et plus. Jumeler ce cours au POUSSETTE-MAX pour un entraînement complet (30 minutes entre les deux séances pour le vestiaire)</i>
<b>POUSSETTE- MAX (Automne et printemps)</b>	<i>Ce cours se déroule à l'extérieur et en salle en cas d'intempéries. Bébé bien installé dans sa poussette pendant que maman ou papa profite de la promenade pour exécuter des séries d'exercices de renforcement musculaire. Portez des vêtements adaptés à la température. Jumeler ce cours à l'AQUAPOUSSETTE pour un entraînement complet (30 minutes entre les deux séances pour le vestiaire), compte pour 2 séances dans les accès prépayés (1 par activité).</i>
<b>AQUAFORME OU AQUAJOGGING PRÉNATAL</b>	<i>Ces cours d'aquaforme (voir description ci-haut) ou d'aquajogging (voir description ci-haut) proposent une structure de cours, des mouvements et activités qui sont adaptés pour les femmes enceintes désirant se maintenir en forme. Aqua-forme en bassin récréatif (1,0 mètre de profondeur), moins adapté aux personnes de 6' et plus. L'aquajogging se déroule dans la partie profonde du bassin de natation (3,8 mètres).</i>
<b>AQUASPINNING 1.4 M.</b>	<i>Ce cours vous permet un entraînement semblable au « spinning en salle » en milieu aquatique. Périodes de réchauffement, d'exercices cardiovasculaires, de musculation sont prévues. Le vélo est ajustable et permet à tous de participer. Ce cours se déroule dans la section 1.4 mètre de profondeur. Le port de chaussures aquatiques est obligatoire. Les séances sont d'une durée de 40 minutes.</i>

## Nombre maximum de participants pour chacun des cours.

Ratio	AQUA-FORME	AQUA-DOUCEUR	AQUA-AINÉS	AQUA-STEP	AQUA-STEP 1.4 M.	AQUA-JOGGING	AQUA-EXTRÊME	PRÉNATAL	AQUA-POUSSETTE ET POUSSETTE-MAX	AQUA SPINNING
Élèves	25	25	25	12	12	25	15	20	15	10

## HORAIRE 2018-2019 - Les horaires peuvent être modifiés sans préavis.

10 septembre 2018 au 14 juin 2019 (voir relâches page 1)

	AQUA FORME	AQUA DOUCEUR	AQUA AINÉS	AQUA STEP	AQUA STEP 1.4 M.	AQUA JOGGING **	AQUA EXTRÊME **	PRÉNATAL	AQUA POUSSETTE	POUSSETTE MAX* 11 sept. au 13 nov. 2 avril au 4 juin	AQUA SPINNING (40min.)
LUNDI		13 H	14 H	19 H 30	19 H 30	20 H 30	19 H 30				19H30 20H15
MARDI	12 H 19 H 30					11 H		9 H AQUA FORME	11 H	9H30 Jumelez avec l'aquapoussette, compte pour 2 séances.	
MERCREDI		15 H	14 H			11H ET 13 H 19 H 30	20 H 30	19 H 30 AQUA FORME			20H15 21H
JEUDI	12 H 19 H 30	9 H	11h			11 H		13 H 30 AQUA- JOGGING			
VENDREDI				12 H							

\* Cette séance se déroule en extérieur quand la température le permet et à l'intérieur en cas d'intempéries

\*\* Ces séances se déroulent en eau profonde (3.8m. ou 12p.), vous devez être à l'aise en eau profonde.

## 25 juin 2019 au 16 août 2019

	AQUAFORME	AQUA-AINÉS	AQUASTEP	AQUASTEP 1.4 M.	AQUAJOGGING**	AQUAFORME OU AQUAJOGGING PRÉNATAL	AQUAPOUSSETTE
LUNDI		16 H 00	19 H		18 H		12 H 00
MARDI							
MERCREDI	19 H				19 H 30	12 H 00 AQUAFORME	
JEUDI		16 H 30					
VENDREDI	12 H 00						

\*\* Ces séances se déroulent en eau profonde (3.8m. ou 12p.), vous devez être à l'aise en eau profonde.

Le Centre Récréo-aquatique prendra les mesures appropriées pour s'adapter à la demande, selon les ressources disponibles.



Vous désirez être à l'affût de tous changements? Soyez « AMI » du centre via notre compte Facebook  
[Centre RécréoAquatique de Blainville site public](#)