

Accès prépayés séance d'entraînement physique aquatique *SAISON 2017-2018

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.

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.

Exceptions :

Les cours d'AquaSpinning, PoussetteMax ainsi que le SUP Yoga sont exclus des accès prépayés.

Relâches 2017-2018 :

9 octobre, 25 décembre au 5 janvier, 5 au 9 mars, 2 et 6 avril, 21 mai, 18 au 25 juin.

Aquaforme jeudi 19h30 : 11 janvier et 5 avril 2018.

ACCÈS PRÉPAYÉS DISPONIBLES : (Valides en tout temps)	Résident (taxes incl.)	CODE AQUAFORME	Non-résident (taxes incl.)	CODE AQUAFORME
1 séance d'aquaforme	9,00 \$	AQFABR1	11,25 \$	AQFABNR1
5 séances	42,75 \$	AQFABR5	53,45 \$	AQFABNR5
10 séances	81,00 \$	AQFABR10	101,25 \$	AQFBNR10
15 séances	114,75 \$	AQFABR15	143,45 \$	AQFBNR15
20 séances	144,00 \$	AQFABR20	180,00 \$	AQFBNR20
30 séances	202,50 \$	AQFABR30	253,15 \$	AQFBNR30

CONDITIONS :

- ✓ Les accès prépayés sont disponibles seulement au comptoir des loisirs au Centre Récréo-aquatique selon les heures d'ouverture régulières.
- ✓ Les participants possédant un accès prépayé pour l'aqua-forme ne peuvent pas l'utiliser pour accéder aux cours exclus (Aqua-Spinning, SUP yoga et PoussetteMax) ou au bain libre et vice versa.
- ✓ 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 cours 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.
- ✓ Passage à l'accueil au maximum **20 minutes** avant le début du cours.
- ✓ L'accès sur le bassin est permis seulement en présence du moniteur.
- ✓ Aucun remboursement possible pour les accès prépayés et pas de date d'expiration.

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

Description des séances de cours offertes

AQUAFORME	<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>
AQUADOUCEUR	<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>
AQUA-AINÉS	<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>
AQUASTEP OU AQUASTEP 1.4M.	<i>Ce cours est conçu pour la personne qui souhaite améliorer son endurance cardiorespiratoire et musculaire. Les séances 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>
AQUAJOGGING	<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>
AQUA-EXTRÊME	<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>
AQUAPOUSSETTE	<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.</i>
AQUAFORME OU AQUAJOGGING PRÉNATAL	<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>

HORAIRE 2017-2018

***11 septembre 2017 au 15 juin 2018**

	AQUAFORME	AQUADOUCEUR	AQUA-AINÉS	AQUASTEP	AQUASTEP 1.4 M.	AQUAJOGGING **	AQUA-EXTRÊME **	PRÉNATAL	AQUAPOUSSETTE
LUNDI		13 H	14 H	19 H 30	19 H 30 <i>Nouvelle heure</i>	20 H 30	19 H 30		
MARDI	12 H					11 H		9 H AQUAFORME	11 H
	19 H 30								
MERCREDI		15 H	14 H			13 H	20 H 30	19 H 30 AQUAFORME	
						19 H 30			
JEUDI	12 H	9 H	11h			11 H		13 H 30 AQUA-JOGGING	
	19 H 30								
VENDREDI				12 H					

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

***26 juin 2018 au 17 août 2018**

	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.

*** Les horaires peuvent être modifiés sans préavis.**

Le Centre Récréoaquatique 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 <https://www.facebook.com/Centre-r%C3%A9cr%C3%A9oaquatique-de-Blainville-Site-public-232544180488/>