

HORAIRE ÉTÉ 2024

26 juin au 16 août 2024

Les horaires peuvent être modifiés sans préavis

	AQUAFORME	AQUA-AINÉS	AQUAJOGGING*
Places Disponibles	25	25	25
LUNDI	16 H 19 H 30	12 H	19 H
MERCREDI	19 H 30	12 H	18 H 30
VENDREDI		12 H	
RELÂCHES	10 au 24 juin 2024 19 août au 13 septembre 2024		

* Ces séances se déroulent en eau profonde (3,8m. ou 12pi.), vous devez être à l'aise en eau profonde.

Conditions

- ✓ **Ouverture des caisses et des vestiaires 20 minutes avant le début du cours.**
- ✓ L'accès sur le bassin est permis 2 minutes avant le début de la séance, en présence du moniteur.
- ✓ **Le nombre de participants par séance est limité, offert sur une base de premier arrivé premier servi.**
- ✓ Aucune inscription requise.

TARIFS 2024

ACCÈS PRÉPAYÉS Aucune date d'expiration	RÉSIDENTS (taxes incl.)	Code Aquaforme	NON-RÉSIDENTS (taxes incl.)	Code Aquaforme
1 séance	11.00 \$	AQFABR1	13.75 \$	AQFANR1
5 séances	52.25 \$	AQFABR5	65.50 \$	AQFANR5
10 séances	99.00 \$	AQFABR10	123.75 \$	AQFANR10
15 séances	140.25 \$	AQFABR15	175.50 \$	AQFANR15
20 séances	176.00 \$	AQFABR20	220.00 \$	AQFANR20
30 séances	247.50 \$	AQFABR30	309.50 \$	AQFANR30

Conditions

- ✓ Les accès prépayés sont disponibles au comptoir des loisirs au Centre Récréoaquatique selon les heures d'ouverture régulières.
- ✓ Accès prépayés pour une personne seulement (**non échangeable et non transférable**).
- ✓ Aucun remboursement possible pour les accès prépayés et aucune date d'expiration.

Descriptions

- ✓ 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.

Conditions générales

- ✓ À l'achat d'un accès prépayé, le QAAP doit être complété (questionnaire d'aptitude à l'activité physique) au comptoir loisirs.
- ✓ Les participants ayant des accès prépayés 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 d'une photo de votre carte sur un téléphone intelligent, à la réception du Centre Récréoaquatique afin d'ouvrir la guérite pour l'accès aux vestiaires

Description des cours offerts

AQUAFORME	<p>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 intègre aussi les femmes enceintes ainsi que les parents accompagnés de jeunes enfants qui désirent utiliser l'aquapoussette (ratio 1 pour 1).</p> <p>Ce cours se déroule dans le bassin récréatif (1,0 mètre de profondeur). Il est moins adapté aux personnes de 6' et plus. Les séances sont d'une durée de 55 minutes.</p>
AQUA-AINÉS	<p>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.</p> <p>Ce cours se déroule dans le bassin récréatif (1,0 mètre de profondeur). Il est moins adapté aux personnes de 6' et plus. Les séances sont d'une durée de 55 minutes.</p>
AQUAJOGGING	<p>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. Ce cours intègre aussi les femmes enceintes ainsi que les parents accompagnés de jeunes enfants qui désirent utiliser l'aquapoussette (ratio 1 pour 1).</p> <p>Il se déroule dans la partie profonde du bassin de natation (3,8 mètres) Les séances sont d'une durée de 55 minutes.</p>