Entraînement physique aquatique

HORAIRE HIVER-PRINTEMPS 2024

15 janvier au 7 juin 2024

Les horaires peuvent être modifiés sans préavis

	AQUA FORME	AQUA DOUCEUR	AQUA AINÉS	AQUA JOGGING *	AQUA EXTRÊME DE RETOUR *	AQUA SPINNING (40 min.)
Places disponibles	25	25	25	25	25	10
LUNDI					20 H 30	19 H 30
MARDI	12 H 19 H 30	9 H	11 H	11 H		
MERCREDI	19 H 30	13 H		11 H 19 H 30		
JEUDI	12 H 19 H 30		9 H	11 H		
VENDREDI	12 H			11 H		
RELÂCHES	Fêtes : 18 décembre 2023 au 12 janvier 2024 Autres relâches 2024 : 4 au 8 mars, 1er avril, 17 et 20 mai, 10 au 24 juin. Aquaforme jeudi 19 h 30 seulement : 28 mars 2024					

Programme annuel avec un horaire varié selon les sessions.

** 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.

Entraînement physique aquatique

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	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). **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.**
AQUADOUCEUR	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. **Les séances sont d'une durée de 55 minutes.**
AQUA-AINÉS	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. **Les séances sont d'une durée de 55 minutes.**
AQUAJOGGING	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). **Il se déroule dans la partie profonde du bassin de natation (3,8 mètres)** **Les séances sont d'une durée de 55 minutes.**
AQUAPOUSSETTE	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. **Les séances sont d'une durée de 55 minutes.**
AQUASPINNIG 1.4 M.	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 de 1.4 mètre de profondeur. Le port de chaussures aquatiques est obligatoire.** **Les séances sont d'une durée de 40 minutes.**
AQUAEXTRÊME	Ce cours est dédié aux passionnés d'entraînement intensif. C'est un entraînement de type « crossfit » en piscine et une partie se déroule à l'extérieur de l'eau. L'accent est mis sur le développement et le maintien de l'endurance cardiorespiratoire et musculaire. **Ce cours se déroule dans la partie profonde du bassin de natation (3,8 mètres).** **Les séances sont d'une durée de 55 minutes.**