

## DESCRIPTION DES ACTIVITÉS, TARIFS ET HORAIRE DU 5 SEPTEMBRE AU 23 OCTOBRE 2022

<u>Activité</u>	Initiation à la natation: Pour les poupons de 4 à 12 mois	Natation	Pratique libre poupons et préscolaire	Aquaforme Parent-enfant (ado)	Aquapoussette
<u>Description</u>	<p>Initiation à la natation avec nos techniques de conditionnement. Un cours en douceur où nous travaillons nos 4 principaux objectifs:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1- "Le kick sur commande"</li> <li>2- La flottabilité</li> <li>3- Le contrôle de la respiration lors de l'immersion</li> <li>4- L'agrippement</li> </ol> <p>Ce cours étant basé sur le conditionnement, il demande une petite implication à la maison lors du bain et moments de jeux avec bébé afin de maximiser le conditionnement et de progresser plus rapidement!</p>	<p>Choisissez le groupe d'âge qui inclut l'âge de votre enfant. Il y a généralement 2 à 3 groupes simultanément dans la piscine. Nous classerons votre enfant dans le bon groupe lors de l'inscription téléphonique. Veuillez noter qu'un adulte doit accompagner dans l'eau chaque enfant de 6 ans et moins et tout enfant non autonome.</p>	<p>Baignade libre avec poupons accès au matériel de cours. Une occasion de pratiquer librement les habiletés apprises dans les cours ou simplement de profiter de l'installation sans activités dirigées.</p>	<p>Une belle occasion de partager moment d'activité physique et de plaisir avec son enfant /ado! Dès 9 ans.</p>	<p>Bébé vous accompagne à la piscine dès l'âge de 2 mois. Une belle façon d'initier bébé à la natation pendant les premières minutes du cours. Il pourra ensuite se reposer dans nos confortables bateaux d'aquapoussette pendant que maman* s'entraîne en aquaforme.</p> <p>*La maman peut aussi être remplacée par papa ou par un autre adulte accompagnateur. L'aquaforme c'est pour tout le monde!</p>
<u>TARIFS</u>	<p>115\$ pour 7 cours de 45 minutes 220\$ pour 2 cours par semaine pour 7 semaines.</p>	<p>135\$ pour 7 cours de 55 minutes (60 minutes dans l'eau) 2 enfants: 130\$ chacun.</p>	<p>85\$ par inscription pour 7 semaines pour un adulte et un enfant. 5\$ supplémentaire par semaine ou à l'unité pour un 2e accompagnateur. 2\$ supplémentaire par semaine ou à l'unité pour un 2e enfant de la fratrie.</p>	<p>115\$ par adulte, 70\$ par enfant pour 7 cours de 55 minutes (60 minutes dans la piscine)</p>	<p>135\$ pour 7 cours de 55 minutes (60 minutes dans l'eau). 250\$ pour 2 cours par semaine pour 7 semaines.</p>

<b>Activité</b>	Aquaforme: régulier et prénatal	Aquatonus ETC	Bootcamp HIIT/ Tabata 30 minutes	Aquazumba avec Gabrielle (Tchab)	COURS PRIVÉS
<b>Description</b>	<p>Notre formule d'Aquaforme qui a fait ses preuves depuis de nombreuses années. Des cours variés, avec et sans accessoires. Venez repousser vos limites! Cardio, endurance et musculation dans le plaisir. Ce cours s'adapte à toutes les conditions physiques et est aussi approprié pour les femmes enceintes de plus de 12 semaines avec l'accord du médecin.</p>	<p>Une séance d'exercices en piscine qui saura procurer à votre corps du bien-être, de la force, de l'équilibre et de l'endurance en mettant l'accent sur la technique du mouvement. Étirements, Tonus, Cardio seront au rendez-vous. Un parfait complément à votre cours d'aquaforme pour aller encore plus loin. Pré requis: Une aisance dans l'eau et être capable de flotter sont sans aide flottant.</p>	<p>Court et efficace! Entraînement de 30 minutes à haute intensité. Non recommandé aux gens souffrant de maladie cardiaque ou d'hypertension.</p>	<p>Tout le plaisir de la Zumba avec des splash et la résistance de l'eau en bonus! Un entraînement dans le plaisir où vous aurez la chance d'apprendre des chorégraphies tout en travaillant vos muscles et votre endurance.</p>	<p>Quelques plages horaires sont disponible pour les clients désirant leur propre moniteur en privé ou semi-privé. Le semi privé est simplement un cours partagé avec les membres de votre famille ou amis. Nous ne jumelons pas des inconnus ensemble sauf si la demande vient de votre part. Comme nous avons très peu de disponibilités, nous travaillons actuellement à ouvrir d'autres plages horaires à la piscine de L'Académie François-Labelle pour la session du 24 octobre. Suivez-nous pour être tenus au courant!</p>
<b>TARIFS</b>	<p>115\$ pour 7 cours de 55 minutes (60 minutes dans la piscine). 220\$ pour 2 cours par semaine pour 7 semaines. 110\$ pour 7 cours pour les 60 ans et plus. 200\$ pour 2 cours par semaine pour 7 semaines pour les 60 ans et plus. (Possibilité de jumeler à l'Aquatonus ou l'AquaZumba)</p>	<p>115\$ pour 7 cours de 55 minutes (60 minutes dans la piscine). 220\$ pour 2 cours par semaine pour 7 semaines. 110\$ pour 7 cours pour les 60 ans et plus. 200\$ pour 2 cours par semaine pour 7 semaines pour les 60 ans et plus. (Possibilité de jumeler à l'Aquaforme ou l'AquaZumba)</p>	<p>55\$ pour 7 cours de 30 minutes</p>	<p>115\$ pour 7 cours de 55 minutes (60 minutes dans la piscine). 220\$ pour 2 cours par semaine pour 7 semaines. 110\$ pour 7 cours pour les 60 ans et plus. 200\$ pour 2 cours par semaine pour 7 semaines pour les 60 ans et plus. (Possibilité de jumeler à l'Aquaforme ou l'AquaTonus)</p>	<p>280\$ pour 7 cours de 30 minutes 385\$ tx. In pour 7 cours de 45 minutes Aucun frais supplémentaire pour 2 personnes. Ajout d'un frais de 20\$ supplémentaire par personne à partir de la 3e personne.</p>

Combiné Jeune Sauveteur et Club Sportif: 345\$ pour 20 heures de cours pendant 10 semaines à L'Académie François-Labelle

**INSCRIPTIONS PAR TÉLÉPHONE SEULEMENT: 450 581-2049**

Dates d'inscriptions: 22 août: Clients ayant été inscrits entre septembre 2021 et juillet 2022 / 27 août: Inscriptions pour tous

HORAIRE SESSION DU 5 SEPTEMBRE AU 23 OCTOBRE 2022						
Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
	8h30 à 9h15 Initiation à la Natation 4 mois à 12 mois	Possibilité de cours privé de 8h30 ou 8h45 à 9h15	8h30 à 9h15 Initiation à la Natation 4 mois à 12 mois	8h30 à 9h15 Initiation à la Natation 4 mois à 12 mois	8h-8h55 Natation 9 mois (initié) à 5 ans	8h-8h55 Natation 9 mois (initié) à 5 ans
9h15-10h10 Natation 18 mois à 5 ans	9h15-10h10 Natation 9 mois (initié) à 5 ans	9h15-10h15 Natation 9 mois (initié) à 5 ans	9h15-10h15 Natation 9 mois (initié) à 5 ans	9h15-10h10 Natation 18 mois à 5 ans	9h-9h55 Natation 9 mois (initié) à 5 ans	9h-9h55 Natation 9 mois (initié) à 5 ans
10h15-11h10 AquaPoussette	10h15-11h10 Aquaforme avec Lorry	10h15-11h10 Aquaforme avec Isabelle	10h15-11h10 Aquaforme avec Isabelle	10h15 à 11h10 Aquatonus ETC avec Louise Mackrous	10h-10h55 Natation 18 mois à 6 ans	10h-10h55 Natation 18 mois à 6 ans
11h15 à 12h Initiation à la Natation 4 mois à 12 mois	11h15 - 12h10 Aquaforme avec Lorry	11h15 - 12h10 Aquaforme avec Isabelle	11h15 - 12h10 Aquaforme avec Isabelle	11h15 à 12h Initiation à la Natation 4 mois à 12 mois	11h-11h55 Natation 2 ans à 7 ans	11h-11h55 Natation 2 ans à 7 ans
12h à 12h55 Aquazumba avec Gabrielle(Tchab)	12h15-13h10 AquaPoussette		12h15-13h10 AquaPoussette	12h-12h55 AquaPoussette	12h45-13h40 Natation 7 ans à 12 ans (Intermédiaires et avancés)	12h45-13h40 Natation 7 ans à 12 ans (Intermédiaires et avancés)
13h15 - 14h10 Aquaforme avec Isabelle	13h15 - 14h Initiation à la Natation 4 mois à 12 mois		13h15 - 14h Initiation à la Natation 4 mois à 12 mois	13h15-14h10 Aquaforme avec Lorry	13h45 -14h40 Natation 6 ans à 12 ans (débutants)	13h45 -14h40 Natation 6 ans à 12 ans (débutants)
14h15-15h10 Aquaforme avec Isabelle	14h-14h55 AquaPoussette	14h15 à 15h15 Pratique libre poupons	14h-14h55 AquaPoussette	14h15 à 15h15 Pratique libre poupons	14h45-15h40 Natation 6 ans à 9 ans (débutants et intermediaires)	14h45-15h40 Natation 6 ans à 9 ans (débutants et intermediaires)
15h15 à 16h15 Pratique libre poupons et préscolaire	15h à 15h45 Initiation à la natation 4 mois à 12 mois	15h15 à 16h15 Pratique libre poupons et préscolaire	15h à 16h Pratique libre poupons et préscolaire		15h45 à 16h15 Initiation à la natation 4 mois à 12 mois	15h45 à 16h15 Initiation à la natation 4 mois à 12 mois
					Possibilité de cours privé entre 14h45 et 16h15	Possibilité de cours privé entre 14h45 et 16h15
Possibilité de cours privé entre 16h15 et 17h30		Possibilité de cours privés entre 16h45 et 17h30	Possibilité de cours privé entre 16h30 et 17h45			25 septembre au 4 décembre Combiné Club sportif et Jeune sauveteur (20 heures) à l'Académie François-Labelle. Possibilité d'ajouter un cours de 13h à 15h selon la demande)
17h30-18h25 Aquaforme avec Ariane		17h30-18h25 Aquaforme avec Katherine	17h45 à 18h30 Initiation à la Natation 4 mois à 12 mois	17h15 à 18h Initiation à la Natation 4 mois à 12 mois		
18h30-19h25 Natation 9 mois (initié) à 5 ans	18h à 18h55 Natation 2 ans à 8 ans	18h30-19h25 Natation 2 ans à 8 ans	18h30-19h25 Natation 2 ans à 8 ans	18h à 18h55 Natation 12 mois à 5 ans		
19h30 - 20h25 Aquaforme avec Ariane	19h - 19h55 Aquaforme avec Alyssa	19h30 - 20h25 Aquaforme avec Katherine	19h30 - 20h25 Aquaforme avec Zachary	19h à 19h55 Natation 6 ans à 12 ans Intermédiaire et Avancé		
	20h - 20h55 Aquazumba avec Gabrielle (Tchab)		20h30 à 21h Bootcamp/ HIIT/ Tabata 30 minutes avec Zachary	20h - 20h55 Aquaforme Parent-enfant (ado) avec Zachary		