



# COURS POUR ADULTES

Tous les cours de mise en forme aquatique décrits ci-dessous exigent certains efforts physiques. Il est dans votre intérêt de consulter un professionnel de la santé avant d'entreprendre un cours.

## AQUAFORME

Exercices en piscine (en partie peu profonde). Au son de la musique, la monitrice vous montrera plusieurs mouvements visant à développer les différents groupes musculaires et à acquérir une bonne condition physique.

**Préalable** : être à l'aise dans l'eau.

Lundi	19 h à 20 h	⇒ Prix : 95 \$
Mardi	20 h à 21 h	⇒ 1 fois/semaine
Mercredi	19 h 30 à 20 h 30	⇒ Maximum de 30 participants
Jeudi	20 h à 21 h	⇒ 9 cours

## AQUAFORME 55+ (appelez-nous pour vous mettre sur la liste d'attente)

Mardi	15 h à 16 h	
Vendredi	15 h 30 à 16 h 15	⇒ Prix : 35 \$ (Aucun rabais applicables)
Vendredi	16 h 15 à 17 h	⇒ 1 fois/semaine
		⇒ 9 cours

## PRÉNATAL AQUATIQUE

Ce cours s'adresse aux futures mères qui en sont à 14 semaines de grossesse ou plus et pour qui ce genre d'activités ne présente aucun risque, (s.v.p. consultez votre professionnel de la santé).

**Préalable** : 14 semaines de grossesse ou plus et être à l'aise dans l'eau.

Jeudi	19 h à 20 h	⇒ Prix : 95 \$
		⇒ 1 fois/semaine
		⇒ Maximum de 25 participants
		⇒ 9 cours

## AQUA-POUSSETTE

Ce cours s'adresse aux nouvelles mamans qui désirent faire un cours d'aquaforme en compagnie de leur bébé (dans un bateau). Votre poupon doit être âgé de 4 à 5 mois pour avoir un bon soutien dans le petit bateau.

Mercredi	13 h 30 à 14 h 20	⇒ Prix : 90 \$
		⇒ 1 fois/semaine
		⇒ Maximum de 8 participants
		⇒ 9 cours

## CARTE AQUAFORME

La carte comprend 8 cours auxquels vous pouvez assister selon votre horaire. Les 8 cours doivent être utilisés au courant de la session (non transférable). Vous devez venir chercher votre carte au comptoir et la montrer à chaque visite.

		⇒ Prix : 105 \$ pour 9 cours
		⇒ 9 cours

## AQUAFORME OU PRÉNATAL À LA FOIS

Possible seulement si le groupe n'est pas complet.

Payer au comptoir.	⇒ Prix : 14 \$ pour 1 cours
--------------------	-----------------------------

## AQUADULTES 1

\*POUR DÉVELOPPER L'AISANCE DANS L'EAU\*

Mardi	19 h à 20 h	⇒ Prix : 120 \$
Samedi	14 h à 15 h	⇒ 1 fois/semaine
		⇒ 9 cours



## AQUADULTES 2

\*POUR APPRENDRE LES STYLES DE NAGE\*

Mardi	19 h à 20 h	⇒ Prix : 120 \$
Jeudi	18 h à 19 h	⇒ 1 fois/semaine
		⇒ 9 cours



## AQUADULTES 3

\*POUR PERFECTIONNER LES STYLES DE NAGE\*

Mardi	19 h à 20 h	⇒ Prix : 120 \$
Jeudi	18 h à 19 h	⇒ 1 fois/semaine
		⇒ 9 cours

## CLUB DES MAÎTRES NAGEURS

Pour se tenir en forme, ce programme s'adapte à tous les besoins et vise le développement des habiletés d'endurance et de vitesse, nous ne sommes pas associés à un club de natation et ce club ne fait pas de compétition.

Lundi	20 h à 21 h 30	⇒ Prix : 85 \$
		⇒ 9 cours

\*\* Rabais de 20 % pour toute personne s'inscrivant à plus d'un cours

## COURS DE NATATION PRIVÉS

Pour vaincre la peur de l'eau, corriger un défaut tenace, améliorer les styles de nage ou réussir une évaluation de la Croix Rouge, nous pouvons vous aider. Les cours sont fixés selon les disponibilités des élèves et des moniteurs.

**Pour remplir votre demande, vous avez deux choix :**

**Au comptoir** : Vous vous présentez en personne

**Par internet** : Remplir votre demande

<http://monccl.com/college/complexe-sportif-bernard-miron/>, la compéter, sauvegarder sur votre ordinateur et la faire parvenir à :

[mleclerc@ccllemoyne.edu](mailto:mleclerc@ccllemoyne.edu) en même temps que les inscriptions pour les groupes. Malheureusement, les places ne sont pas garanties, vous

pouvez vous inscrire en groupe simultanément et nous ferons la désinscription le cas échéant.

	1 adulte/moniteur	2 adultes/moniteur
9 X 30 minutes	175 \$	285 \$
9 X 45 minutes	230 \$	377 \$
9 X 1 heure	265 \$	435 \$

Aucune reprise de cours privé n'est possible.

## Cours Médaille, Croix de bronze et moniteur en sécurité aquatique.



Il est possible de faire ces formations à tous âges. Nous sommes toujours à la recherche de sauveteur et moniteur. Une belle semi-retraite active est à votre portée. Informez-vous par courriel au [mleclerc@ccllemoyne.edu](mailto:mleclerc@ccllemoyne.edu).

## Informations sur la session printemps 2019

Du lundi 15 avril au dimanche 16 juin 2019.

\*Pas de cours du 19 au 21 avril

**Les premières préinscriptions** : 23 mars de 9 h à 11 h.

Réservées exclusivement aux résidents de la Ville Sainte-Catherine. (Sur place seulement)

**Les deuxièmes préinscriptions** : 24 mars de 9 h à 11 h.

Réservées aux participants de la session Hiver 2019

**Les inscriptions pour tous** : 24 mars dès 12 h 30.

La programmation sera disponible le 9 mars 2019.

## HORAIRE DES BAINS LIBRES

Lundi 28 janvier au dimanche 16 juin 2019.

BAIN LIBRE POUR TOUS Un corridor est réservé pour nager en longueur sauf pour le dimanche.		BAIN LIBRE POUR ADULTES	
Lundi	16 h 30 à 17 h 30	Lundi	17h30 à 17h55
Mercredi	16 h 30 à 17 h 25	Mardi	21 h 00 à 21 h 55
Vendredi	19 h 00 à 20 h 25	Mercredi	20 h 30 à 21 h 25
Samedi	15 h 00 à 16 h 25	Jeudi	21 h 00 à 21 h 55
Dimanche	14 h 00 à 14 h 55	Dimanche	15 h 00 à 15 h 55

## LE CASQUE DE BAIN EST OBLIGATOIRE POUR TOUS

- Les enfants de 7 ans et moins doivent être accompagnés d'un adulte dans l'eau.
- Les enfants de 8 à 10 ans qui n'ont pas réussi le niveau Junior 3 ou l'équivalent, doivent être accompagnés d'un parent qui peut rester sur le bord de la piscine.
- Le coût d'entrée doit être payé en argent comptant seulement

<b>COÛTS :</b>	Enfants de 3 ans et moins	gratuit
	Enfants, étudiants, 55 ans et +	2,00 \$
	Adultes	3,00 \$

DES CARTES DE MEMBRE SONT DISPONIBLES POUR 3 MOIS, 6 MOIS ET 1 AN (Payable par crédit, comptant ou chèque)

Il est possible de louer la piscine pour des fêtes d'enfant après les cours de natation et le bain libre. Il est aussi possible de faire une combinaison avec l'entrée au bain libre et la location du gymnase.

Pour info [mleclerc@ccllemoyne.edu](mailto:mleclerc@ccllemoyne.edu)

## Renseignements

### Gérante/responsable aquatique:

Madame Martine Leclerc

Téléphone : (450) 638-6621 poste 2

Courriel : [mleclerc@cclेमoyne.edu](mailto:mleclerc@cclेमoyne.edu) (beaucoup plus rapide par courriel)

### Superviseure aquatique:

Madame Laurence Perron

Téléphone : (450) 638-6621 poste 2

Courriel : [lperron@cclेमoyne.edu](mailto:lperron@cclेमoyne.edu)

### Heures d'ouverture du comptoir du 3 septembre au 23 décembre:

Lundi au Vendredi de 14 h à 20 h 45

Le samedi et le dimanche de 8 h 30 à 15 h.

-Aucune réservation ou inscription par téléphone

-Paiement par carte de crédit, Visa ou MasterCard (en ligne)

-Aucune réservation ou inscription par téléphone.



### RABAIS POUR LES COURS DE NATATION:

- Aucun rabais ne s'appliquera une fois que la session sera entamée.
- Rabais de 20 % pour toute personne s'inscrivant à plus d'un cours, sauf aux cours de formation et aux cours privés.
- Rabais de 10 % aux élèves et aux employés du Collège Charles-Lemoyne ainsi qu'aux membres de leur famille immédiate avec preuve à l'appui.
- Rabais de 10 % aux citoyens de la Ville de Sainte-Catherine.
- Rabais de 15 % aux personnes de 55 ans et plus avec preuve à l'appui.
- Un seul rabais par inscription.

### POLITIQUES GÉNÉRALES:

- Si le nombre d'inscriptions est insuffisant, une activité peut être annulée ou restructurée.
- Les prix et horaires sont sujets à changements sans préavis.
- Des frais de 40 \$ seront perçus pour tous les chèques retournés N.S.F.
- **Le moniteur ou la monitrice prévu(e) pour l'activité peut, selon les circonstances, être sujet à remplacement.**
- Si vous ne pouvez pas être présent pour un des cours de la session, il n'est pas possible de le reprendre dans un autre groupe.

### POLITIQUES DE REMBOURSEMENT :

- Avant le début du premier cours, remboursement à 75 %
- Après le premier cours, remboursement à 50 %.
- Après le deuxième cours, aucun remboursement.
- En cas d'annulation d'une activité par le complexe, les personnes déjà inscrites qui ont payé seront remboursées en totalité.
- Pour des raisons médicales (attestation du médecin requise) un remboursement à 100 % des cours non faits.
- Aucun remboursement sur les cours de formation.

## Session hiver



Un cours par semaine durant **9** semaines

Du **lundi 28 janvier au 7 avril 2019**

**Première préinscription :** le samedi 12 janvier 2019 de 9 h à 11 h. Réservé aux résidents de Ville Sainte-Catherine Sur place seulement, avec preuve de résidence.

**Deuxième préinscription :** Le dimanche 13 janvier 2019 de 9 h à 11 h. Réservé aux personnes inscrites à la session été. (Sur place ou en ligne)

**Inscription pour tous :** Le dimanche 13 janvier 2019 dès 12 h 30. (Sur place ou en ligne)

\*\*La préinscription sera protégée par un mot de passe et elle sera vérifiée. Une inscription générée par une personne ne répondant pas aux critères de la préinscription sera automatiquement annulée et remboursée à 75 %.

Une inscription au mauvais niveau peut engendrer une désinscription ainsi qu'un remboursement à 75%. Pour faire évaluer votre enfant, veuillez me contacter par courriel : [mleclerc@cclेमoyne.edu](mailto:mleclerc@cclेमoyne.edu)



*L'horaire de la programmation peut changer sans préavis, l'horaire qui prévaut est celui lors de l'inscription sur Amilia.*

**Inscription en ligne ou en personne au :**



[monccl.com/college/complexe-sportif-bernard-miron](http://monccl.com/college/complexe-sportif-bernard-miron)

Sous l'onglet « natation, inscription », cliquez sur le bouton inscription en ligne, pour les cours privés, allez sous l'onglet « cours privés et location ».

