



Centre aquatique régional de l'Érable

65 Mgr Poirier, Princeville, QC. G6L 4S7

819-364-3030

Pour nous écrire : www.care65@videotron.ca ou visitez nous sur Facebook.

Session Printemps 2012 Du 19 mars au 13 mai 2012 (8 semaines)

INSCRIPTIONS

12-13-14-15 mars de : 10h00 à 20h00

16 mars de : 12h00 à 18h00

Par téléphone, par facebook, par courriel ou directement au Centre aquatique

ACTIVITÉS DE MISE EN FORME

TARIFS

Valides pour les cours d'aquaforme, d'aquajogging, d'aquamaman, d'aquapoussette et d'entr'aînés.
Session de 8 semaines

ADULTES

1 fois / semaine (8 cours) : 62.00\$

2 fois / semaine (16 cours) : 96.00\$

3 fois / semaine (24 cours) : 116.00\$

Demi session / 4 cours (aquamaman seulement) : 33.00\$

À la fois : 8.50\$

55 ans et + / ÉTUDIANTS

1 fois / semaine (8 cours) : 57.00\$

2 fois / semaine (16 cours) : 92.00\$

3 fois / semaine (24 cours) : 108.00\$

À la fois : 7.50\$

ENTR'AÎNÉS

(aquaforme en eau peu profonde pour les 55 ans et +)

Lundi /mercredi 9h30 à 10h30

Jeudi 10h15 à 11h15

AQUAMAMAN

(Exercices spécifiques pour femmes enceintes)

Mardi / vendredi 10h15 à 11h15

Jeudi 19h à 20h

AQUAJOGGING

(En eau profonde avec ceinture à la taille)

Lundi 9h15 à 10h15 / 10h15 à 11h15 / 18h à 19h / 19h à 20h

Mercredi 9h15 à 10h15 / 10h15 à 11h15 / 18h à 19h / 19h à 20h

Jeudi 10h15 à 11h15

Vendredi 9h15 à 10h15

AQUAFORME

(En eau peu profonde)

Lundi 18h à 19h et 19h à 20h

Mercredi 18h à 19h et 19h à 20h

prendre note qu'un minimum de 6 candidats doit être inscrit pour que le cours ai lieu! Merci!

AQUAPOUSSETTE

Cours d'aérobic pour maman avec son bébé dans un siège flottant.

(Bébé de 3 mois minimum)

Mardi / vendredi 10h15 à 11h

ENTRAÎNEMENT POST-NATAL

Entraînement suggéré : combinaison de natation en longueurs et de musculation.

Vous pouvez amener votre bébé sur le bord de la piscine et lui faire une saucette à la fin.

Mercredi 15h30 à 16h30

Prix : 28\$ pour 8 séances ou 4.00\$ à la fois

COURS DE NATATION

BÉBÉ-NAGEUR

Leçons d'acclimatation à l'eau pour l'enfant de 4 mois à 3 ans avec son parent.

| | | |
|----------|----------------------------|---|
| Mercredi | 10h30 à 11h | |
| Vendredi | 9h30 à 10h | Prix : 34.00\$ / 8 leçons |
| Jeudi | 18h à 18h30 et 18h30 à 19h | 5.50\$ à la fois (informez-vous si |
| Samedi | 8h30 à 9h00 | il y a possibilité de vous ajoutez au groupe) |
| Dimanche | 11h30 à 12h | |

Attention nouvelles heures!

COURS POUR ENFANTS

(à partir de 3 ans jusqu'à 8 ans environ)

Niveaux loutre de mer, salamandre, poisson-lune, crocodile, baleine et niveaux junior 1 à 4.

| | | |
|----------|---|---------------------------|
| Mardi | 18h à 18h50 ou 19h à 19h50 | |
| Vendredi | 18h à 18h50 ou 19h à 19h50 | Prix : 54.00\$ / 8 leçons |
| Samedi | 9h à 9h50 ou 10h à 10h50 ou 11h à 11h50 ou 12h à 12h50 | |
| Dimanche | 8h30 à 9h20 ou 9h30 à 10h20 ou 10h30 à 11h20 ou 12h à 12h50 | |

Attention nouvelles heures

COURS POUR JEUNES

Niveaux junior 5 à 10

| | | |
|----------|---|---------------------------|
| Mardi | 18h à 19h ou 19h à 20h | |
| Jeudi | 18h à 19h ou 20h à 21h | |
| Vendredi | 18h à 19h ou 19h à 20h | Prix : 54.00\$ / 8 leçons |
| Samedi | 9h à 10h ou 10h à 11h ou 11h à 12h ou 12h à 13h | |
| Dimanche | 8h30 à 9h30 ou 9h30 à 10h30 ou 10h30 à 11h30 ou 12h à 13h | |

Attention nouvelles heures

COURS POUR ADULTES

(17 ans et +)

débutant / intermédiaire / avancé

| | | |
|-------|--------------|---|
| Mardi | 9h15 à 10h15 | Prix adulte : 62.00\$ / 8 leçons |
| Jeudi | 20h à 21h | Prix étudiant ou 55 ans et + : 57.00\$ / 8 leçons |

ENTRAÎNEMENTS EN LONGUEURS

| | |
|--------------------------|---|
| Lundi / mercredi | 11h30 à 13h00 / 16h30 à 17h55 / 20h00 à 21h15 |
| Mardi / jeudi / vendredi | 11h30 à 13h00 / 16h30 à 17h55 |

TARIFS ADULTES

Session (9 semaines) : 58.50\$
À la fois : 4.50\$
Abonnement annuel : 200.00\$

TARIFS ÉTUDIANTS

Session (9 semaines) : 54.00\$
À la fois : 4.00\$
Abonnement annuel : 185.00\$

L'abonnement annuel inclus les bains libres et est valide pour un an à partir de la date d'achat.

BAINS LIBRES

| | | |
|----------|------------------------------|----------------------------------|
| Mardi | 20h à 21h15 | |
| Jeudi | 9h15 à 10h15 | Tarifs :4.00\$ adultes |
| Vendredi | 20h00 à 21h15 | 3.50\$ étudiant 18 + et 55 ans + |
| Samedi | 13h00 à 15h00 | 2.50\$ jeunes 3 à 17 ans |
| Dimanche | 13h00 à 15h00 et 19h à 20h15 | Gratuit pour les moins de 3 ans |

Cartes multi-bains

(Carte à poinçonner de 20 bains valide un an)

| | |
|------------------------------|---------|
| Jeunes 3 à 17 ans | 45.00\$ |
| Étudiants 18 + / 55 ans et + | 60.00\$ |
| Adultes | 70.00\$ |

Cartes d'abonnement

Donne accès à tous les bains libres pour un an et 50% de rabais sur les entraînements en longueurs.

Familial (4 pers.) : 190.00\$ / 25.00\$ par personne additionnelle
Individuel : 100.00\$

Médaille et Croix de Bronze

(première et deuxième étapes pour devenir sauveteur et moniteur)

Cours offert selon le nombre d'inscription (minimum 6 candidats), durant les fins de semaines.
Dates et heures à déterminer

Pré-requis : **Médaille :** avoir réussi son natation junior 10 et être âgé de 13 ans avant l'examen ou Détenir son certificat étoile de bronze

Croix : Détenir son brevet médaille de bronze

Prix : 190\$ (médaille)
210\$ (croix) incluant volume, matériel nécessaire et certification

JEUNE SAUVETEUR

Cours qui s'adresse aux jeunes de 10 ans à 13 ans qui sont intéressés par le sauvetage aquatique.

Mardi 19h à 20h Prix : 72\$ / 8 leçons

Attention

Tous les cours devront être acquittés au premier cours par chèque ou argent afin de pouvoir avoir accès au bassin d'eau!

Merci de votre compréhension.

VITA-FORME change de nom et deviens GymTonic

Nouveau centre de conditionnement physique, géré par les membres. Toujours situé en haut du centre aquatique régional de l'érable au 65 Mgr Poirier à Princeville. Téléphone et information : 819 505-0925