



# Centre aquatique régional de l'Érable

65, MGR POIRIER, PRINCEVILLE, QC G6L 4S7

**819-364-3030**

Pour nous écrire: [www.care65@videotron.ca](mailto:www.care65@videotron.ca)



Caisse Desjardins de l'Érable  
Fier Partenaire



## PREMIÈRE SESSION D'AUTOMNE Du 27 août au 21 octobre 2012 (8 semaines) INSCRIPTIONS

20-21-22-23-24 août entre 10h00 et 18h00

Par téléphone, facebook, 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\$

#### AQUAPOUSSETTE

Cours d'aérobic pour maman avec son bébé dans un siège flottant (Bébé de 3 mois minimum).

Mardi / vendredi 10h15 à 11h00

Jeudi 19h à 19h45

#### AQUAMAMAN

(Exercices spécifiques pour femmes enceintes)

Mardi / vendredi 10h15 à 11h15

Jeudi 19h00 à 20h00

#### ENTR'AÎNÉS

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

Lundi / mercredi 9h30 à 10h30

Jeudi 10h15 à 11h15

#### AQUAJOGGING

(En eau profonde avec ceinture à la taille)

Lundi/mercredi 9h15 à 10h15 (il n'est pas possible de reprendre un cours lors de ces heures)

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

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

Jeudi 10h15 à 11h15

Vendredi 9h15 à 10h15

#### AQUAFORME

(en eau peu profonde)

Lundi 18h00 à 19h00 / 19h00 à 20h00

Mercredi 18h00 à 19h00 / 19h00 à 20h00

(minimum de 6 candidats pour partir un cours)

#### COMBOGYM

Possibilité de combiné une heure de gym avec une heure avant ou après votre cours d'aquaforme ou d'aquajogging.

120,00\$ pour 8 cours    190,00\$ pour 16 cours    230,00\$ pour 24 cours

### 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

Jeudi 18h00 à 18h30 et 18h30 à 19h

Samedi 8h30 à 9h00

Dimanche 11h30 à 12h

Prix : **32,00\$** / 8 leçons

#### 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

Samedi 9h à 9h50 ou 10h à 10h50 ou 11h à 11h50

Dimanche 8h30 à 9h20 ou 9h30 à 10h20 ou 10h30 à 11h20

Prix : **54,00\$** / 8 leçons

#### COURS POUR JEUNES Niveaux junior 5 à 10

Mardi 19h à 20h

Jeudi 18h à 19h

Vendredi 18h à 19h ou 19h à 20h

Samedi 9h à 10h ou 10h à 11h ou 11h à 12h

Dimanche 8h30 à 9h30 ou 9h30 à 10h30 ou 10h30 à 11h30

Prix : **54,00\$** / 8 leçons

#### COURS POUR ADULTES (17 ans et +) débutant / intermédiaire / avancé

Mardi 9h15 à 10h15

Jeudi 20h à 21h

Prix adulte : **60,00\$** / 8 leçons

Prix étudiant ou 55 ans et + : **55,00\$** / 8 leçons