

PROGRAMMES POUR ADULTES



AUTOMNE 2025

13 septembre au 1 décembre

Session de 11 semaines

Pas de cours le 11, 12 et 13 octobre



CENTRE AQUATIQUE

60 avenue Maywood, Pointe-Claire,
Québec H9R 0A7 - 514 630-1202
www.pointe-claire.ca

LEÇONS POUR ADULTES

LEÇONS DE NATATION ADULTE

45 minutes

Trois niveaux d'instruction sont offerts :

- Le niveau **débutant** s'adresse aux personnes qui ont été dans l'eau, mais qui souhaitent devenir plus à l'aise et développer leur confiance.
- Le cours de **perfectionnement** s'adresse aux nageurs qui cherchent à améliorer leur technique dans les quatre styles de base de natation.
- La natation d'**endurance** est orientée vers le nageur compétent qui cherche à améliorer la technique du crawl afin d'augmenter sa compétence et son endurance dans l'eau.

1 FOIS / SEMAINE Résident de Pointe-Claire : 135 \$ Non-résident : 189 \$

Débutant Mardi, jeudi 19 h 30

Perfectionnement Mardi, jeudi 19 h 30

Endurance Mardi, jeudi 20 h 15



INSCRIPTIONS

Par internet ludik.pointe-claire.ca ou en personne. Information : 514 630-1202.

Les résidents de Pointe-Claire doivent avoir une carte MULTI valide pour s'inscrire.
Les non-résidents doivent avoir un numéro de client LUDIK avant la période des inscriptions.

Résident de Pointe-Claire

À partir du mardi 19 août à 19 h
Termine le dimanche 7 septembre à 21 h

Non-résident

À partir du mardi 26 août à 19 h
Termine le dimanche 7 septembre à 21 h

Les demandes d'annulation seront traitées conformément à notre politique de remboursement.

AUTRES PROGRAMMES

MAÎTRES NAGEURS / MAÎTRES PLONGEURS

Pour les adultes de tout âge et de toute expérience. Un excellent moyen de rester en forme, d'améliorer sa technique et la possibilité de participer à des compétitions. Nous offrons un horaire d'entraînement flexible.

Pour plus d'informations, veuillez contacter fernanda.parente@pointe-claire.ca (natation) ou alison.dewar@pointe-claire.ca (plongeon)

FORMATION RCR

(RCR) est une procédure d'urgence impliquant des compressions thoraciques (pressions sur la poitrine) et la respiration artificielle. Une fois que le cœur cesse de pomper, chaque seconde compte. Apprenez la réanimation cardio-pulmonaire pour augmenter les chances de survie et peut-être sauver une vie.

Pour plus d'informations, veuillez contacter la réception (514 630-1202) ou aquatique@pointe-claire.ca ou demandez la brochure RCR.



Cardio-Secours / DEA - Niveau A+
Professionnels de la santé / AED - Niveau C+
Premiers secours - Soins aux enfants - Garderie
Gardien averti

COURS DE SAUVETAGE

Nous proposons une gamme complète de cours de sauvetage pour tous les âges. Il n'est jamais trop tard pour obtenir votre certification de sauveteur ou apprendre à donner des leçons de natation!

Pour plus d'informations, veuillez contacter la réception (514 630-1202) ou jane.nakano@pointe-claire.ca ou demandez la brochure Programmes pour enfants et adolescents.

Introduction au sauvetage

Médaille de bronze

Croix de bronze

Premiers soins généraux

Sauveteur national

Moniteur La Voie olympique

Moniteur en sauvetage

Requalification sauveteur national



AQUAFORME

AQUAFORME

45 minutes

Nous offrons des cours d’aquaforme en eau peu profonde et en eau profonde pour vous aider à atteindre vos objectifs de remise en forme. Choisissez l’un des trois forfaits suivants (**congé le 13 octobre**) :

FORFAIT 1 5 cours	Résident : 149 \$ Résident 60+ : 102 \$	Non-résident : 209 \$ Non-résident 60+ : 143 \$
----------------------	--	--

- Aquaforme - Eau peu profonde Lundi, mercredi, vendredi 9 h
- Aquaforme - Eau profonde Mardi, jeudi 8 h 45

FORFAIT 2 5 cours	Résident : 149 \$ Résident 60+ : 102 \$	Non-résident : 209 \$ Non-résident 60+ : 143 \$
----------------------	--	--

- Aquaforme - Eau peu profonde Lundi, mercredi, vendredi 11 h
- Aquaforme - Eau profonde Mardi, jeudi 8 h 45

FORFAIT 3 2 cours	Résident : 92 \$ Résident 60+ : 64 \$	Non-résident : 127 \$ Non-résident 60+ : 89 \$
----------------------	--	---

- Aquaforme - Eau peu profonde Lundi, mercredi 19 h 45

AQUA-ARTHRITIQUES

45 minutes

Un programme aquatique doux conçu pour améliorer la mobilité, la force et le fonctionnement des personnes souffrant d’arthrite et d’affections connexes. Veuillez consulter votre médecin avant de vous inscrire à ce cours.

1 FOIS / SEMAINE	Résident : 116 \$ Résident (60+) : 57 \$	Non-résident : 157 \$ Non-résident (60+) : 116 \$
------------------	---	--

Lundi	14 h 15 (congé le 13 octobre)
Mardi	11 h 30
Mercredi	19 h
Vendredi	14 h 15

AQUA NATAL

Les clientes enceintes sont encouragées à participer à nos cours réguliers d’aquaforme. Veuillez contacter notre superviseur pour plus d’informations et pour discuter de toute préoccupation : catherine.o'rourke@pointe-claire.ca ou 514-630-1202 poste 1516.

CONDITIONNEMENT PHYSIQUE

COURS DE CONDITIONNEMENT PHYSIQUE

45 minutes

Cours d’intensité modérée à élevée pour le client relativement en forme qui cherche à maintenir sa condition physique. Des exercices debout et au sol sont incorporés dans ces cours.

*Conditionnement en chaise - un programme d’exercices guidés de **faible intensité** qui comprend des exercices d’amplitude de mouvement, de posture, d’équilibre et de renforcement musculaire.

1 FOIS / SEMAINE	Résident : 67 \$ Résident 60+ : 47 \$	Non-résident : 94 \$ Non-résident 60+ : 66 \$
------------------	--	--

Cardio / muscle	Lundi 10 h (congé le 13 octobre)
Yoga en chaise*	Lundi 11 h (congé le 13 octobre)
Cardio / muscle avancé	Lundi 12 h 15 (congé le 13 octobre)
Renforcement musculaire	Lundi 18 h 30 (congé le 13 octobre)
Étirements dynamiques	Lundi 19 h30 (congé le 13 octobre)
Essentrics	Mardi 10 h
Conditionnement en chaise*	Mardi 10 h
Danse en ligne - Intermédiaire	Mardi 11 h
Danse en ligne - Débutant	Mardi 12 h
Pilates	Mardi 12 h 15
Yoga	Mercredi 10 h
Essentrics	Mercredi 11 h
Renforcement musculaire	Mercredi 18 h 30
Entraînement du tronc et étirements	Mercredi 19 h 30
Pilates	Jeudi 10 h
Conditionnement en chaise*	Jeudi 10 h
Essentrics	Jeudi 11h
Yoga - étirements	Jeudi 12 h
Cardio / muscle avancé	Jeudi 12 h 15
ABC	Vendredi 10 h
Conditionnement en chaise*	Vendredi 11h
Essentrics	Vendredi 12 h 15



DESCRIPTIONS DES COURS

Aquaforme - Eau peu profonde	Un entraînement à faible impact en eau peu profonde. Améliore l’endurance musculaire et la force cardiaque.
Aquaforme - Eau profonde	Les cours ont lieu dans la partie profonde de la piscine avec des ceintures de flottaison. (Les participants doivent savoir nager en eau profonde).
ABC	Entraînement aérobique, exercices d’équilibre et de conditionnement musculaire avec divers équipements.
Retour aux bases	Utilisant les éléments naturels en tant qu’équipement, bénéficiez d’un entraînement cardio et de musculation en plein air.
Cardio/muscle	Chorégraphie aérobique suivie d’une tonification musculaire et d’une courte période d’étirement.
Conditionnement / Yoga en chaise	Des exercices de faible intensité qui comprennent des exercices d’amplitude de mouvement, de posture, d’équilibre et de renforcement.
Danse en ligne	Les chorégraphies sont expliquées pas à pas sur des rythmes variés afin de créer une expérience sociale agréable.
Entraînement du tronc et étirements	Exercices visant la stabilité du tronc combiné avec des étirements pour améliorer la flexibilité et mobilité.
Étirements dynamiques	Exercices guidés à travers une amplitude de mouvements pour aider la mobilité et la flexibilité.
Essentrics	Allonger et renforcer activement les muscles, pour une plus grande mobilité des articulations et des muscles longs et minces.
Intervalles - Tabata	Courts intervalles d’exercices cardiovasculaires et musculaires formulés pour faire pomper votre cœur.
Pilates	Un échauffement et des éléments d’équilibre inspirés du yoga, suivis d’un renforcement du tronc et de souplesse sur le tapis.
Renforcement musculaire	Avec l’usage d’haltères, tubes et bandes élastiques, les participants seront guidés à faire une amplitude d’exercice musculaire.
Yoga	Hatha yoga.

CONDITIONNEMENT EN LIGNE

45 minutes

Un programme d’exercices guidés de **faible intensité** qui comprend des exercices d’amplitude de mouvement, de posture, d’équilibre et de renforcement musculaire dans le confort de votre propre maison.

1 FOIS / SEMAINE	Résident : 39 \$ Résident 60+ : 28 \$	Non-résident : 55 \$ Non-résident 60+ : 39 \$
------------------	--	--

Yoga en chaise - En ligne	Lundi 11 h (congé 13 octobre)
Cond. en chaise - En ligne	Mardi 10 h
Cond. en chaise - En ligne	Jeudi 10 h
Cond. en chaise - En ligne	Vendredi 11 h