PROGRAMMES POUR ADULTES

PRINTEMPS 2024

22 mars - 10 juin

Session de 11 semaines

(Pas de cours le 1 et 19 avril)

Pointe Claire

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

Quatre 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 : 132 $ Non-résident : 183 $

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 20 février à 19 h Termine le mercredi 13 mars à 21 h
Non-résident	À partir du mardi 27 février à 19 h Termine le mercredi 13 mars à 21 h

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

La Ville de Pointe-Claire offre une variété de cours pour répondre à vos besoins. Nous pouvons organiser un cours pour votre groupe (6+ participants) à notre centre de formation ou donner un cours sur place (8+ participants). L'horaire et la programmation sont flexibles pour répondre aux besoins de l'individu ou de l'organisation.

Pour plus d'informations, veuillez contacter la réception (514 630-1202) ou jane.nakano@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.

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 proposons 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 :

FORFAIT 1 **5 cours**	Résident : 132 $ Résident 60+ : 95 $	Non-résident : 187 $ Non-résident 60+ : 132 $
Aquaforme - Eau peu profonde	Lundi, mercredi, vendredi 9 h	
Aquaforme - Eau profonde	Mardi, jeudi 8 h 45	
FORFAIT 2 **5 cours**	Résident : 132 $ Résident 60+ : 95 $	Non-résident : 187 $ Non-résident 60+ : 132 $
Aquaforme - Eau peu profonde	Lundi, mercredi, vendredi 11 h	
Aquaforme - Eau profonde	Mardi, jeudi 8 h 45	
FORFAIT 3 **2 cours**	Résident : 89 $ Résident 60+ : 62 $	Non-résident : 127 $ Non-résident 60+ : 89 $
Aquaforme - Eau peu profonde	Lundi, mercredi 19 h 45	

AQUA-ARTHRITIQUES
45 minutes

Un programme d'hydrothérapie 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 : 110 $ Résident (60+) : 55 $	Non-résident : 154 $ Non-résident (60+) : 110 $
Lundi	14 h 15	
Mardi	11 h 30	
Mercredi	19 h (*nouvelle heure de début*)	
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 : 65 $ Résident 60+ : 45 $	Non-résident : 91 $ Non-résident 60+ : 65 $
Cardio/muscle	Lundi 10 h	
Cardio/muscle - Avancé	Lundi 12 h 15	
Renforcement musculaire	Lundi 18 h 30	
Étirements dynamiques	Lundi 19 h30	
Essentrics	Mardi 10 h	
Conditionnement en chaise*	Mardi 10 h	
Danse en ligne - Intermédiare	Mardi 11 h	
Pilates	Mardi 12 h 15	
Retour aux bases - DEHORS	Mardi 17 h 30 (60 minutes)	
Yoga	Mercredi 10 h	
Essentrics	Mercredi 11 h	
Yoga en chaise*	Mercredi 11 h	
Cardio/muscle - Avancé	Mercredi 18 h 30	
Pilates	Jeudi 10 h	
Conditionnement en chaise*	Jeudi 10 h	
Essentrics	Jeudi 11h	
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.
Yoga	Hatha
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.
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.

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 $
Cond. en chaise - En ligne	Mardi 10 h	
Yoga en chaise - En ligne	Mercredi 11 h	
Cond. en chaise - En ligne	Jeudi 10 h	
Cond. en chaise - En ligne	Vendredi 11 h	