

# PROGRAMMES POUR ADULTES



## AUTOMNE 2024

16 septembre - 2 décembre

Session de 11 semaines - pas de cours les 12, 13, 14 octobre



### CENTRE AQUATIQUE

60 avenue Maywood, Pointe-Claire,  
Québec H9R 0A7 - 514 630-1202  
[www.pointe-claire.ca](http://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 : 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](http://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 août à 19 h  
Termine le dimanche 8 septembre à 21 h

Non-résident À partir du mardi 27 août à 19 h  
Termine le dimanche 8 septembre 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](mailto:fernanda.parente@pointe-claire.ca) (natation) ou [alison.dewar@pointe-claire.ca](mailto: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 [jane.nakano@pointe-claire.ca](mailto: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](mailto: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 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 :

<b>FORFAIT 1</b>	Résident : 132 \$	Non-résident : 187 \$
<b>5 cours</b>	Résident 60+ : 95 \$	Non-résident 60+ : 132 \$

Aquaforme - Eau peu profonde Lundi, mercredi, vendredi 9 h

Aquaforme - Eau profonde Mardi, jeudi 8 h 45

<b>FORFAIT 2</b>	Résident : 132 \$	Non-résident : 187 \$
<b>5 cours</b>	Résident 60+ : 95 \$	Non-résident 60+ : 132 \$

Aquaforme - Eau peu profonde Lundi, mercredi, vendredi 11 h

Aquaforme - Eau profonde Mardi, jeudi 8 h 45

<b>FORFAIT 3</b>	Résident : 89 \$	Non-résident : 127 \$
<b>2 cours</b>	Résident 60+ : 62 \$	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.

<b>1 FOIS / SEMAINE</b>	Résident : 110 \$	Non-résident : 154 \$
	Résident (60+) : 55 \$	Non-résident (60+) : 110 \$

Lundi 14 h 15

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.

<b>1 FOIS / SEMAINE</b>	Résident : 65 \$	Non-résident : 91 \$
	Résident 60+ : 45 \$	Non-résident 60+ : 65 \$

Cardio / muscle	Lundi 10 h
Yoga en chaise*	Lundi 11 h
Cardio / muscle avancé	Lundi 12 h 15
Renforcement musculaire	Lundi 18 h 30
Étirements dynamiques	Lundi 19 h 30
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
Retour aux bases - PLEIN AIR	Mardi 17 h 30 (60 min.)
Yoga	Mercredi 10 h
Essentrics	Mercredi 11 h
Renforcement musculaire	Mercredi 18 h 30
Entraînement du tronc et étirements	Mercredi 19h30
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
Essentrics	Vendredi 18 h 30



## 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.
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.

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

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