

GROUPE **Acti·forme**

ACTIVITÉS AQUATIQUES ET SPORTIVES



Bottin des
ACTIVITÉS RÉGULIÈRES

AUTOMNE 2017

Tous les profits générés par ces activités permettent de financer Adaptavie, organisme à but non lucratif, qui offre de l'activité physique adaptée aux personnes vivant avec des limitations fonctionnelles.

Adaptavie se décharge de toutes responsabilités en cas d'accident, de perte ou de vol d'objets.

Table des matières

Acti-forme

Pour s'inscrire – <i>Acti-forme</i>	4
Bains libres	5
Activités jeunesse – <i>Aquatiques</i>	7
Activités adulte – <i>Aquatiques</i>	11
Activités adulte – <i>Activités sportives</i>	14
Location de gymnase	15



POUR S'INSCRIRE

– Acti-forme

- 1. J'ai suivi (ou mon enfant) un cours chez Acti-forme à la session de printemps 2017**

En ligne du 5 juin 13h au 7 juin
** Un code d'accès sera envoyé aux personnes éligibles le 22 mai **

Préinscriptions
VAGUE 1
- 2. J'ai déjà suivi (ou mon enfant) un cours chez Acti-forme, mais pas à la session de printemps 2017 ou je ne me suis pas prévalu de la vague 1 des préinscriptions**

En ligne du 8 juin 13h au 27 août

Préinscriptions
VAGUE 2
- 3. Je suis un nouveau client ou je ne me suis pas prévalu des préinscriptions**

En ligne du 28 août 13h au 3 septembre

INSCRIPTIONS

Procédures d'inscription en ligne

Rendez-vous au **www.actiforme.org**, repérez le bouton sécurisé bleu AMILIA et suivez les instructions pour compléter les étapes de votre inscription.

Vous avez besoin d'aide lors de votre inscription ? Contactez-nous au 418 529-9238, poste 222 ou au administration@adaptavie.org.

Politique de remboursement

Aucun remboursement ne sera effectué sauf sur présentation d'un certificat médical, et ce, avant la mi-session. Des frais d'administration de 6,5% seront prélevés, ainsi qu'une portion du paiement correspondant au nombre de cours suivis.

- Les cartes de bains libres ne sont pas remboursables.
- Les cours ne peuvent être transférés d'une session à l'autre.
- Les cours annulés, en cas de bris ou de tempête, ne sont pas remboursables. Ils seront repris seulement si la situation le permet.
- Des frais de 10 \$ seront chargés pour les chèques sans provision.

BAINS LIBRES

PISCINE DE L'IRDPQ – 525, boul. Hamel Est

HORAIRE

MARDI	12h à 12h55
JEUDI	12h à 12h55
VENDREDI	19h à 19h55
SAMEDI	15h à 16h10

Un corridor de nage est disponible tous les jours.

Coût:

- 18 ans et plus: 3 \$ / bain (carte pour 11 bains 30 \$ – valide 1 an)
- 6 à 17 ans: 1,50 \$ / bain (carte pour 22 bains 30 \$ – valide 1 an)
- 5 ans et moins: gratuit

Dates: du 5 septembre au 14 décembre

Le bonnet de bain est obligatoire pour tous.



HORAIRE

LUNDI	Adultes (enfants préscolaires acceptés) 11h30 à 12h55 / 13h30 à 14h55 Tous 18h30 à 19h55
MARDI	Adultes (enfants préscolaires acceptés) 13h30 à 14h55 Tous 18h30 à 19h55
MERCREDI	Adultes (enfants préscolaires acceptés) 10h30 à 11h50 / 12h à 13h25 Adultes seulement 19h à 20h25
JEUDI	Adultes (enfants préscolaires acceptés) 13h30 à 14h55 Tous 18h30 à 19h55
VENDREDI	Adultes (enfants préscolaires acceptés) 11h30 à 12h55 / 13h30 à 14h55 Tous 19h à 20h25
SAMEDI	Tous 13h30 à 14h55
DIMANCHE	Tous 13h30 à 14h55

Coût: Gratuit

Dates: 14 août au 30 décembre 2017
(aucun bain libre 24-25-26 décembre)

Le bonnet de bain n'est pas obligatoire à cette piscine.

Les bains libres de la piscine Wilfrid-Hamel sont offerts par :

ACTIVITÉS JEUNESSE

– Aquatiques

À quel niveau inscrire votre enfant selon son âge (à partir de salamandre, les habiletés de natation doivent également être prises en compte) :

- 6 à 24 mois → Étoile de mer / Canard
- 24 à 36 mois → Tortue de mer
- 3 à 5 ans → Loutre de mer ou Salamandre
- 3 à 6 ans → Poisson-lune ou Crocodile / Baleine
- 5 à 12 ans → Junior 1, 2 ou 3
- 6 à 15 ans → Junior 4 et plus



Pour la description complète des cours et pour l'ajout de cours, consultez le site Internet : www.actiforme.org

PISCINE DE L'IRDPQ – 525, boul. Hamel Est

HORAIRE

SAMEDI : Début 23 septembre pour 10 semaines

8h30 à 9h10	Salamandre* Tortue de mer** Crocodile / Baleine
9h15 à 9h55	Étoile de mer / Canard** Loutre de mer** Junior 2 et Junior 3
10h15 à 10h55	Tortue de mer** Loutre de mer** Poisson-lune
11h à 11h40	Étoile de mer / Canard** Salamandre* Junior 2 et Junior 3

* L'enfant doit porter un ballon dorsal.

** Un accompagnateur est obligatoire dans l'eau avec l'enfant et ce dernier doit porter un ballon dorsal.

SAMEDI : Début 23 septembre pour 10 semaines**12h à 12h40** Junior 4**12h à 12h55** Junior 5**DIMANCHE** : Début 24 septembre pour 10 semaines**8h30 à 9h10** Étoile de mer / Canard**
Junior 1
Salamandre*
Poisson-lune**9h15 à 9h55** Tortue de mer**
Salamandre*
Poisson-lune**10h15 à 10h55** Étoile de mer / Canard**
Salamandre*
Junior 2 et Junior 3**11h à 11h40** Tortue de mer**
Loutre de mer**
Junior 2 et Junior 3**12h à 12h55** Junior 6 et Junior 7
Junior 8-9-10**13h à 13h40** Salamandre*
Junior 4

* L'enfant doit porter un ballon dorsal.

** Un accompagnateur est obligatoire dans l'eau avec l'enfant et ce dernier doit porter un ballon dorsal.

Coût par session : 78 \$

Le bonnet de bain est obligatoire pour tous.

PISCINE DE L'IRDPQ – 2975, chemin Saint-Louis**HORAIRE****MERCREDI** : Début 20 septembre pour 10 semaines**17h45 à 18h25** Tortue de mer**
Salamandre*

* L'enfant doit porter un ballon dorsal.

** Un accompagnateur est obligatoire dans l'eau avec l'enfant et ce dernier doit porter un ballon dorsal.

MERCREDI : Début 20 septembre pour 10 semaines

18h30 à 19h10	Loutre de mer** Poisson-lune
----------------------	---------------------------------

19h15 à 19h55	Junior 2 et Junior 3
----------------------	----------------------

VENDREDI : Début 22 septembre pour 10 semaines

17h30 à 18h10	Étoile de mer / Canard** Loutre de mer**
----------------------	---

18h15 à 18h55	Tortue de mer** Salamandre*
----------------------	--------------------------------

19h à 19h40	Salamandre* Poisson-lune
--------------------	-----------------------------

SAMEDI : Début 23 septembre pour 10 semaines

15h à 15h40	Salamandre* Poisson-lune
--------------------	-----------------------------

15h45 à 16h25	Tortue de mer** Salamandre*
----------------------	--------------------------------

16h30 à 17h10	Étoile de mer / Canard** Salamandre*
----------------------	---

17h30 à 18h10	Junior 2 et Junior 3
----------------------	----------------------

DIMANCHE : Début 24 septembre pour 10 semaines

15h30 à 16h10	Salamandre* Junior 1
----------------------	-------------------------

16h15 à 16h55	Étoile de mer / Canard** Salamandre*
----------------------	---

17h à 17h40	Loutre de mer** Poisson-lune
--------------------	---------------------------------

18h à 18h40	Crocodile / Baleine
--------------------	---------------------

* L'enfant doit porter un ballon dorsal.

** Un accompagnateur est obligatoire dans l'eau avec l'enfant et ce dernier doit porter un ballon dorsal.

Coût par session : 76 \$

Le bonnet de bain est obligatoire pour tous.

HORAIRE

SAMEDI : Début 23 septembre pour 10 semaines

8h30 à 9h10	Junior 1 Tortue de mer**
9h15 à 9h55	Junior 2 Loutre de mer**
10h à 10h40	Junior 1 Étoile de mer / Canard**
11h à 11h40	Salamandre* Poisson-lune
11h45 à 12h40	Junior 5-6-7 Junior 8-9-10

DIMANCHE : Début 24 septembre pour 10 semaines

8h30 à 9h10	Crocodile / Baleine Salamandre*
9h15 à 9h55	Étoile de mer / Canard** Poisson-lune
10h à 10h40	Loutre de mer** Tortue de mer**
11h à 11h40	Junior 1 Salamandre*
11h45 à 12h25	Junior 3 et Junior 4
12h30 à 13h10	Junior 2

* L'enfant doit porter un ballon dorsal.

** Un accompagnateur est obligatoire dans l'eau avec l'enfant et ce dernier doit porter un ballon dorsal.

Coût par session : 65 \$

Le bonnet de bain n'est pas obligatoire à cette piscine.

COURS DE NATATION PRIVÉS

Cours pour 1 à 4 personnes

Horaire : sur demande et selon la disponibilité de la piscine

Coût : à partir de 29 \$ / séance

Informations : 418 529-9238, poste 223

ACTIVITÉS ADULTE

– Aquatiques

PISCINE DE L'IRDPQ – 525, boul. Hamel Est

HORAIRE

LUNDI : Début 18 septembre pour 10 semaines

12h à 12h55 Aquaforme 3

16h à 16h55 Aquaforme 1

20h30 à 21h25 Aquaforme 2

MARDI : Début 19 septembre pour 10 semaines

16h30 à 17h25 Aquaforme 1

17h30 à 18h25 Aquaforme 2

MERCREDI : Début 20 septembre pour 10 semaines

12h à 12h55 Aquacircuit

17h30 à 18h25 Aquaforme 2

JEUDI : Début 21 septembre pour 10 semaines

16h30 à 17h25 Aquaforme 1

20h30 à 21h25 Aquaforme 2

VENDREDI : Début 22 septembre pour 10 semaines

15h à 15h55 Aquaforme 1

18h à 18h55 Aquaforme 2

SAMEDI : Début 23 septembre pour 10 semaines

16h15 à 17h10 Apprentissage et perfectionnement

DIMANCHE : Début 24 septembre pour 10 semaines

16h30 à 17h25 Aquaforme 1-2

Coût par session : 1 cours pour 87 \$ / 2 cours d'aquaforme pour 141 \$ / 3 cours d'aquaforme pour 182 \$

Le bonnet de bain est obligatoire pour tous.

PISCINE WILFRID-HAMEL – 155, rue Bigouette

HORAIRE

JEUDI : Début 21 septembre pour 10 semaines

11h à 11h55 Aquamaman – bébé et prénatal

17h30 à 18h25 Aquajogging

20h à 20h55 Aquaforme 2

VENDREDI : Début 22 septembre pour 10 semaines

10h à 10h55 Aquatropical

Coût par session : 70 \$

Le bonnet de bain n'est pas obligatoire à cette piscine.

DESCRIPTION

APPRENTISSAGE ET PERFECTIONNEMENT

Cours de natation pour tous les niveaux

AQUACIRCUIT

Entraînement physique sous forme de circuits diversifiés et accessibles pour tous les niveaux de condition physique

AQUAJOGGING

Activité sur musique se déroulant en eau profonde à l'aide d'une ceinture de flottabilité spécialement conçue

AQUATROPICAL

Danse en piscine au son de la musique latine et tropicale. Activité permettant de se tonifier, tester son endurance, sa coordination et sa capacité aérobie.

AQUAMAMAN – BÉBÉ ET PRÉNATAL

Activité intégrant bébé au sol sur tapis et en piscine. Activité amusante permettant l'intégration à l'eau de l'enfant. Bienvenue aux femmes enceintes.

AQUAFORME 1

Cours de groupe comprenant des exercices aquatiques d'intensité légère incluant échauffement, aérobie et musculation (50 ans et plus ou problèmes de santé mineurs)

AQUAFORME 2

Cours de groupe comprenant des exercices aquatiques d'intensité moyenne incluant échauffement, aérobie et musculation

AQUAFORME 3

Cours de groupe comprenant des exercices aquatiques d'intensité élevée incluant échauffement, aérobie et musculation

ACTIVITÉS ADULTE

– Activités sportives

IRD PQ – 525, boul. Hamel Est

HORAIRE

LUNDI : Début 18 septembre pour 10 semaines

12h05 à 12h50 Entraînement en circuit

MERCREDI : Début 20 septembre pour 10 semaines

12h05 à 12h50 Entraînement en circuit

JEUDI : Début 21 septembre pour 10 semaines

12h05 à 12h50 Entraînement en circuit

DESCRIPTION

ENTRAÎNEMENT EN CIRCUIT

Entraînement physique à l'extérieur sous forme de circuits diversifiés et accessible pour tous les niveaux de condition physique

Lieu : Porte 15, IRDPQ (525, boul. Hamel Est, Québec)

Coût par session : 1 cours pour 70 \$ / 2 cours pour 118 \$ / 3 cours pour 172 \$

Carte multi-accès : 5 cours 40 \$ / 10 cours 75 \$

LOCATION DE GYMNASSE

Possibilité de louer le gymnase pour des activités de badminton, volleyball, hockey cosom, etc.

Coûts:

- Terrain de badminton: 15 \$ / heure
- Gymnase: 50 \$ / heure
- Demi gymnase: 30 \$ / heure

Informations: 418 529-9238, poste 224

