

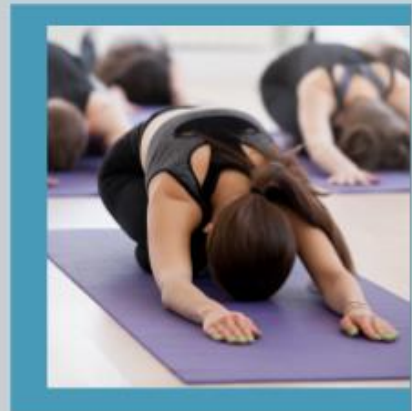


# CN DF

COLLÉGIAL PRIVÉ

CENTRE SPORTIF

## PROGRAMMATION HIVER 2021



INSCRIPTION DÈS LE  
11 JANVIER, À 8 H

[cndf.qc.ca/centresportif](https://cndf.qc.ca/centresportif)

418 872-8046

[centresportif@cndf.qc.ca](mailto:centresportif@cndf.qc.ca)

Facebook: [centresportifCNDF](#)



# Renseignements généraux

## Situation de la COVID-19

Veillez noter que certaines informations de la programmation sont sous réserve de modifications en raison de la crise sanitaire de la COVID-19 et des directives gouvernementales qui en découlent. Par ailleurs, sachez que le CNDF suit les mesures émises par la Santé publique visant à combattre la propagation du virus donc, le port du masque est obligatoire lors de votre visite au Centre sportif du CNDF.

Par ailleurs, il n'est pas obligatoire de porter le masque pendant l'activité physique, car les masques peuvent réduire l'aisance respiratoire. Pendant l'exercice, la principale mesure de prévention consiste à respecter la distanciation sociale avec les autres.

## Modalités de paiement

Par carte de crédit (VISA ou MasterCard), en argent comptant ou encore par chèque à l'ordre du Campus Notre-Dame-de-Foy.

Des frais administratifs de 10 \$ sont applicables pour tout chèque sans provision.

## Remboursement

Aucun remboursement n'est accordé, sauf si une activité ne peut s'offrir faute d'inscriptions suffisantes ou encore s'il survient un problème de santé majeur empêchant la poursuite des cours (un certificat médical est exigé).

La demande de remboursement devra être envoyée par courriel au moins 15 jours avant la fin du cours à [centre.sportif@cndf.qc.ca](mailto:centre.sportif@cndf.qc.ca) et appuyée d'un certificat médical numérisé.

Des frais d'administration de 15 % du montant initial seront retenus jusqu'à concurrence de 20 \$. De plus, les frais d'inscription seront remboursés proportionnellement au nombre de cours restants.

## Reprise de cours

Aucune reprise de cours pour enfant ou privé n'est possible en aucun cas.

Il est possible de reprendre des cours pour adultes selon votre convenance en demandant un coupon à votre instructeur.

## Annulation des activités

Dans la mesure où les activités doivent être annulées **EN RAISON D'ÉVÈNEMENTS INCONTRÔLABLES** (incendie, accident, incidents vomitifs et fécaux, tempête, panne électrique, cause fortuite, etc.), elles ne seront pas reprises et aucun remboursement ne sera accordé.

## Responsabilités

Le CNDF se dégage de toute responsabilité quant aux dommages corporels et matériels, pertes ou vols pouvant survenir dans le cadre de ses activités. Par conséquent, aucun recours ne pourra être intenté contre le CNDF. Pour assurer la sécurité de vos biens, un cadenas est fortement recommandé sur votre casier.

## BAINS LIBRES

HORAIRE : du lundi 18 janvier au vendredi 19 mars

Lundi	12 h à 13 h
Mardi	12 h à 13 h et 20 h à 21 h
Mercredi	12 h à 13 h
Jeudi	12 h à 13 h et 17 h à 18 h
Vendredi	12 h à 13 h

**Procédure de réservation:** <https://calendly.com/reservation-sports-cndf/>

Il est obligatoire de réserver votre plage horaire, la journée qui précède celle où vous désirez profiter du bain. Pour ce, vous devez faire parvenir un courriel à l'adresse suivante : [centresportif@cndf.qc.ca](mailto:centresportif@cndf.qc.ca). Les réservations seront traitées selon l'ordre du premier arrivé, à partir de 8 h. Un courriel vous sera acheminé afin de confirmer, ou non, votre place. Veuillez noter que les places sont limitées à 15 nageurs par période de bain.

**Procédure sanitaire :** À votre arrivée vous serez invité à vous laver les mains. Le port du masque est obligatoire lors de votre visite et ce dans tous les espaces (on le retire juste avant d'entrer à l'eau). Pour les bains libres du midi, vous devrez vous présenter à la réception afin de remplir un questionnaire de santé et y faire votre enregistrement. Pour les bains libres en soirée, cette procédure devra s'effectuer au local R-17. Enfin, sachez que les douches des vestiaires seront accessibles et que vous devrez suivre la procédure de nettoyage à sec indiquée près de la douche à cet effet.

## TARIFS (bains libres)

	Résidents de la Ville de Québec	Non-résidents
5 ans et moins	Gratuit	Gratuit
6 ans et plus	Gratuit	3 \$

# AQUATIQUE (enfants)

## TARIFICATION

SESSION RÉGULIÈRE DE 8 SEMAINES  
Lundi 25 janvier au dimanche 21 mars 2021

	Résident	Non-Résident	Étudiant/Employé
Enfants (cours privés)	200,00 \$	300,00 \$	150,00 \$
Enfant supplémentaire	30,00 \$	45,00 \$	22,50 \$

## HORAIRE

### Privé

Durée : 35 minutes

Les cours privés sont une belle occasion pour les enfants de progresser rapidement avec leur moniteur en sécurité aquatique.

Les enfants qui sont de niveau junior 3 et moins devront être accompagnés d'un parent dans l'eau.

Il est possible de suivre un cours « familial » en ajoutant un ou d'autres enfants pour un léger supplément et ce même si les enfants ne sont pas du même niveau.

\*Comme le système d'inscription ne permet pas d'ajouter un deuxième ou un troisième enfant, vous devrez envoyer un courriel à [centresportif@cndf.qc.ca](mailto:centresportif@cndf.qc.ca) pour faire l'ajout manuellement.

Lundi.....	17 h 30
Lundi.....	18 h 15
Mercredi.....	17 h 30
Mercredi .....	18 h 15
Vendredi.....	17 h 00
Vendredi.....	17 h 45
Vendredi.....	18 h 30
Vendredi.....	19 h 15
Samedi.....	08 h 45
Samedi.....	09 h 30
Samedi.....	10 h 15
Samedi.....	11 h 00
Dimanche.....	08 h 45
Dimanche.....	09 h 30
Dimanche.....	10 h 15
Dimanche.....	11 h 00

# PARENTS NAGEURS

## TARIFICATION

SESSION RÉGULIÈRE DE 8 SEMAINES  
Lundi 25 janvier au dimanche 21 mars 2021

	Résident	Non-Résident	Étudiant/Employé
Parents nageurs	52,00 \$	78,00 \$	39,00 \$

## COURS

## HORAIRE

### Parents nageurs

Corridor de nage disponible pour les parents qui ont un enfant dans l'eau au même moment.

Tout le matériel est à la disposition des parents nageurs.

Lundi.....	17 h 30
Lundi.....	18 h 15
Mercredi.....	17 h 30
Mercredi.....	18 h 15
Vendredi.....	17 h 00
Vendredi.....	17 h 45
Vendredi.....	18 h 30
Vendredi.....	19 h 15
Samedi.....	08 h 45
Samedi.....	09 h 30
Samedi.....	10 h 15
Samedi.....	11 h 00
Dimanche.....	08 h 45
Dimanche.....	09 h 30
Dimanche.....	10 h 15
Dimanche.....	11 h 00

# AQUATIQUE (adolescents)

## TARIFICATION

SESSION RÉGULIÈRE DE 8 SEMAINES  
Lundi 25 janvier au dimanche 21 mars 2021

	Résident	Non-Résident	Étudiant/Employé
Initiation au sauvetage	100,00 \$	150,00 \$	75,00 \$
Médaille de Bronze	300,00 \$	450,00 \$	225,00 \$
Croix de bronze	200,00 \$	300,00 \$	150,00 \$
Sauveteur national	350,00 \$	525,00 \$	262,50 \$
Sauveteur national (requalification)	125,00 \$	187,50 \$	93,75 \$

COURS	HORAIRE
<b>Initiation au sauvetage</b> Préalables : Avoir 10 ans et plus et être intéressé par le sauvetage.	Du 28 janvier au 18 mars Mardi..... 19h à 19h55
<b>Médaille de bronze</b> Préalables : Avoir 13 ans au plus tard le dernier cours OU détenir le brevet étoile de bronze ET maîtriser les habiletés du junior 10. Inclus : Manuels (2) et masque de poche	30 janvier, 6, 13 et 20 février Examen : 21 février Samedi..... 14 h 00 à 18 h 00
<b>Croix de bronze</b> Préalable : Détenir le brevet médaille de bronze.	27 février, 6, 13 et 20 mars Examen : 21 mars Samedi..... 13 h 00 à 18 h 00
<b>Sauveteur national</b> Préalable : Détenir CB, PSG et avoir 16 ans au plus tard à l'examen final. Inclus : Manuel Alerte	6, 13, 20, 27 février et 6 mars Examen : 13 mars Samedi..... 08 h 00 à 17 h 00
<b>Requalification Sauveteur national</b>	20 mars Samedi..... 12 h 00 à 16 h 00

\*La présence à tous les cours est obligatoire pour tous les cours en sauvetage.

# AQUATIQUE (adultes)

## TARIFICATION

SESSION RÉGULIÈRE DE 8 SEMAINES  
Lundi 25 janvier au vendredi 19 mars 2021

	Résident	Non-Résident	Étudiant/Employé
1 fois / semaine	72,00 \$	108,00 \$	54,00 \$
2 fois / semaine	128,00 \$	192,00 \$	96,00 \$
3 fois / semaine	168,00 \$	252,00 \$	126,00 \$
À la séance	12,00 \$	18,00 \$	10,00 \$
Privé adulte (4 cours)	160,00 \$	240,00 \$	120,00 \$

## COURS

## HORAIRE

### Conditionnement physique aquatique

Entraînement en longueur dirigé adapté au rythme des participants en offrant différentes options d'intensités.

Lundi.....	09 h 00
Lundi.....	11 h 00
Lundi.....	19 h 00
Mercredi.....	09 h 00
Mercredi.....	11 h 00
Mercredi.....	19 h 00
Vendredi.....	09 h 00
Vendredi.....	11 h 00

### Entraînement en parcours aquatique

Technique de conditionnement physique intense visant l'amélioration de la condition physique par de la nage et des exercices musculaires.

Préalable : être en mesure de nager 100 mètres

Mercredi.....	20 h 00
---------------	---------

### Cours privé adulte

Cours de natation visant l'atteinte d'objectifs personnels en natation.

Session 1 : 25 janvier au 15 février

Session 2 : 22 février au 15 mars

Lundi.....	20 h 00
------------	---------

# SPINNING

## TARIFICATION

SESSION RÉGULIÈRE DE 8 SEMAINES  
Lundi 25 janvier au jeudi 18 mars 2021

	Client	Étudiant/Employé
1 fois / semaine	48,00 \$	36,00 \$
2 fois / semaine	88,00 \$	66,00 \$
3 fois / semaine	120,00 \$	90,00 \$
Carte 10 séances	90,00 \$	67,50 \$
À la séance	10,00 \$	7,50 \$

## FONCTIONNEMENT

## HORAIRE

### *Spinning libre*

Nouvelle formule pour permettre aux usagers du centre sportif de venir pédaler cet hiver! Nous vous offrons des séances libres, c'est-à-dire qu'il y aura une proposition d'entraînement sur un tableau à l'avant ainsi que de la musique, mais ce n'est pas supervisé par un entraîneur.

Séances d'une durée de 45 minutes.

La transition de 15 minutes entre chaque bloc horaire servira à ventiler la salle de spinning et chaque vélo sera désinfecté par un des membres de notre équipe sur place.

Lundi.....	16 h 15
Lundi .....	17 h 15
Lundi.....	18 h 15
Lundi.....	19 h 15
Mardi.....	12 h 15
Mardi.....	17 h 15
Mardi.....	18 h 15
Mardi.....	19 h 15
Mercredi.....	16 h 15
Mercredi.....	17 h 15
Mercredi.....	18 h 15
Mercredi.....	19 h 15
Jeudi.....	12 h 15
Jeudi.....	17 h 15
Jeudi.....	18 h 15
Jeudi.....	19 h 15



## TARIFICATION

SESSION RÉGULIÈRE DE 8 SEMAINES  
Lundi 25 janvier au vendredi 19 mars 2021

	Client	Étudiant/Employé
Yoga privé	110,00 \$	82,50 \$
Personne supplémentaire (semi-privé)	30,00 \$	22,50 \$
Yoga en ligne	90,00 \$	67,50 \$

## COURS

## HORAIRE

### Yoga privé, formule découverte « sur mesure »

Cours préparés sur mesure selon les goûts et la condition physique actuelle du (des) participant (s). Possibilité d'intégrer plusieurs styles de Yoga au fil de la session.

Cours en solo, duo ou en famille.

Les cours sont d'une durée de 45 minutes.

\*Comme le système d'inscription ne permet pas d'ajouter une autre personne à votre cours privé, vous devrez envoyer un courriel à [centresportif@cndf.qc.ca](mailto:centresportif@cndf.qc.ca) pour faire l'ajout manuellement.

Mardi.....18 h 00

Mardi.....19 h 00

Mardi.....20 h 00

Mercredi.....18 h 00

Mercredi.....19 h 00

Mercredi.....20 h 00

Vendredi.....09 h 00

Vendredi.....10 h 00

Vendredi.....11 h 00

### Yoga en ligne

Dans le confort de votre maison, participez à un cours de 55 minutes de Yoga.

Description Vinyasa : séance plus dynamique alliant le mouvement avec le souffle. À travers les enchaînements de postures, un équilibre entre force et souplesse s'installe. Permet d'activer son énergie et relâcher les tensions.

Comme le cours ne se donne pas « en direct », vous avez l'opportunité de le faire n'importe quand dans la semaine. Le lien envoyé chaque semaine est valide pour 7 jours.