

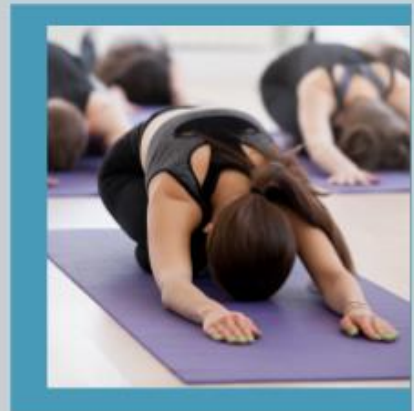


CN DF

COLLÉGIAL PRIVÉ

CENTRE SPORTIF

PROGRAMMATION HIVER 2021



INSCRIPTION DÈS LE
11 JANVIER, À 8 H

cndf.qc.ca/centresportif

418 872-8046

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 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.

AQUATIQUE (adolescents)

TARIFICATION

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

	Résident	Non-Résident	Étudiant/Employé
Médaille de Bronze	300,00 \$	450,00 \$	225,00 \$
Croix de bronze	200,00 \$	300,00 \$	150,00 \$
Premiers soins général	160,00 \$	225,00 \$	112,50 \$
Sauveteur national	350,00 \$	525,00 \$	262,50 \$
Sauveteur national (requalification)	125,00 \$	187,50 \$	93,75 \$

COURS

HORAIRE

Médaille de bronze	30 janvier, 6, 13 et 20 février
Préalables : Avoir 13 ans au plus tard le dernier cours OU détenir le brevet étoile de bronze ET maîtriser les habiletés du junior 10.	Examen : 21 février
Inclus : Manuels (2) et masque de poche	Samedi..... 14 h 00 à 18 h 00
Croix de bronze	27 février, 6, 13 et 20 mars
Préalable : Détenir le brevet médaille de bronze.	Examen : 21 mars
	Samedi..... 13 h 00 à 18 h 00
Premiers soins - Général	30 et 31 janvier
Préalable : Aucun	Samedi et dimanche8h30 à 17h30
Note : Obligatoire avant le Sauveteur National	
Sauveteur national	6, 13, 20, 27 février et 6 mars
Préalable : Détenir CB, PSG et avoir 15 ans à l'examen final.	Examen : 13 mars
Inclus : Manuel Alerte	Samedi..... 08 h 00 à 17 h 00
Requalification Sauveteur national	20 mars
	Samedi..... 12 h 00 à 16 h 00

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

TARIFICATION

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

	Client	Étudiant/Employé
Yoga en ligne	90,00 \$	67,50 \$

COURS

HORAIRE

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.

Les séances seront évolutives, c'est-à-dire qu'il y aura une exploration de postures « défis » au fil des semaines et intégration de techniques de respirations, mudras et méditations guidées.

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.