

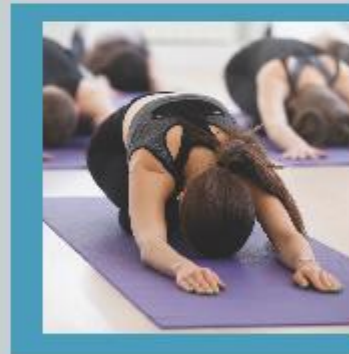
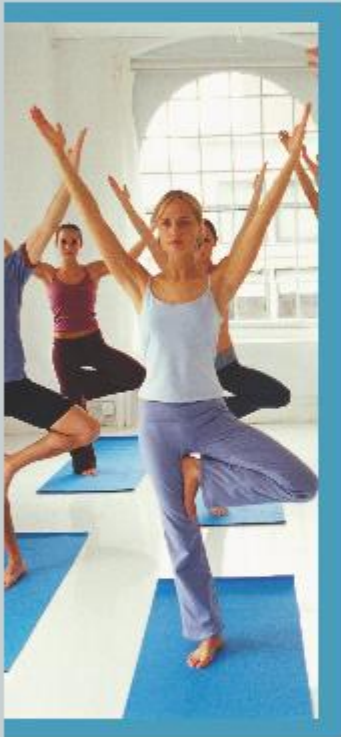


**CN
DF**

COLLÉGIAL PRIVÉ

CENTRE SPORTIF

PROGRAMMATION PRINTEMPS 2021



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.

BAINS LIBRES (Sur réservation, 48 à l'avance)

HORAIRE : 8 mars au 14 mai 2021

Lundi	12 h à 13 h
Mardi	17 h à 18 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/>

En utilisant le lien ci-haut, vous pourrez réserver votre place pour le bain libre. Les réservations se font à 48 heures avant l'événement. 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 \$

SALLE DE CONDITIONNEMENT PHYSIQUE (Sur réservation, 48 à l'avance)

HORAIRE : 8 mars au 14 mai 2021 (sauf 13-14-20-21 mars et 1^{er} avril)

Procédure de réservation: Lien sur le web (www.cndf.qc.ca/centresportif)

GYMNASE (Sur réservation, 48 à l'avance)

HORAIRE : 8 mars au 14 mai 2021 (sauf 13-14-20-21 mars)

Procédure de réservation : Lien sur le web (www.cndf.qc.ca/centresportif)

Mardi, jeudi et samedi : badminton libre (22\$/heure + taxes, payable sur place)

Dimanche : demi-gymnase disponible pour sport libre en bulle familiale (25\$/heure + taxes, payable sur place)

AQUATIQUE (enfants) – Inscription 22 mars, 8h

TARIFICATION

SESSION DE 5 SEMAINES
Samedi 10 avril au mercredi 12 mai 2021

	Client régulier	Étudiant/Employé
Enfants (cours privés)	200,00 \$	150,00 \$
Enfant supplémentaire	50,00 \$	37,50 \$

HORAIRE

Privé

Durée : 40 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 pour faire l'ajout manuellement.

Samedi.....	08 h 30
Samedi.....	09 h 20
Samedi.....	10 h 10
Samedi.....	11 h 00
Dimanche.....	08 h 30
Dimanche.....	09 h 20
Dimanche.....	10 h 10
Dimanche.....	11 h 00
Lundi	17 h 10
Lundi	18 h 00
Mercredi.....	17 h 10
Mercredi.....	18 h 00

PARENTS NAGEURS – Inscription 22 mars, 8h

TARIFICATION

SESSION DE 5 SEMAINES

Samedi 10 avril au mercredi 12 mai 2021

	Résident	Non-Résident	Étudiant/Employé
Parents nageurs	30,00 \$	22,50 \$	22,50 \$

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.

Samedi.....	08 h 30
Samedi.....	09 h 20
Samedi.....	10 h 10
Samedi.....	11 h 00
Dimanche.....	08 h 30
Dimanche.....	09 h 20
Dimanche.....	10 h 10
Dimanche.....	11 h 00
Lundi.....	17 h 10
Lundi.....	18 h 00
Mercredi.....	17 h 10
Mercredi.....	18 h 00

AQUATIQUE (adolescents) – Inscription 8 mars, 8h

TARIFICATION			
	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 \$	240,00\$	120,00\$
Sauveteur national	350,00 \$	525,00 \$	262,50 \$
Sauveteur national (requalification)	125,00 \$	187,50 \$	93,75 \$

COURS	HORAIRE
Médaille de bronze 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	27 mars, 3, 10 et 17 avril Examen : 17 avril, 16h Samedi..... 12 h 00 à 16 h 00
Croix de bronze Préalable : Détenir le brevet médaille de bronze.	1, 8, 15 et 22 mai Examen :23 mai Samedi..... 12 h 00 à 17 h 00
Premiers soins – Général Préalable : Aucun Note : Obligatoire avant le Sauveteur National	27 et 28 mars Samedi et dimanche....8 h 30 à 17 h 30
Sauveteur national Préalable : Détenir CB, PSG et avoir 16 ans au plus tard à l'examen final. Inclus : Manuel Alerte	3,4,10,11,17 avril Examen : 17 avril Samedi et dimanche....8 h 00 à 17 h 00
Requalification Sauveteur national	24 avril Samedi..... 12 h 00 à 16 h 00

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

AQUATIQUE (adultes) – Inscription 22 mars, 8h

TARIFICATION

SESSION RÉGULIÈRE DE 5 SEMAINES
Lundi 12 avril au vendredi 14 mai 2021

	Clientèle régulière	Étudiant/Employé
1 fois / semaine	70,00 \$	52,50 \$
2 fois / semaine	130,00 \$	97,50 \$
3 fois / semaine	180,00 \$	135,00 \$
À la séance	20,00 \$	15,00 \$

COURS

HORAIRE

Conditionnement physique aquatique

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

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

SPINNING

TARIFICATION

SESSION RÉGULIÈRE DE 7 SEMAINES
Lundi 29 mars au samedi 15 mai 2021

	Client	Étudiant/Employé
1 fois / semaine	70,00 \$	52,50 \$
2 fois / semaine	133,00 \$	99,75 \$
3 fois / semaine	189,00 \$	141,75 \$
Carte 10 séances	110,00 \$	82,50 \$
À la séance	12,00 \$	9,00 \$

FONCTIONNEMENT

HORAIRE

Spinning (Plage horaire fixe)

L'inscription à une plage horaire fixe est l'option la plus avantageuse.

Si vous devez vous absenter à une ou plusieurs séances, vous pouvez reprendre vos cours à l'intérieur d'une même session.

Les cours sont tous de 45 minutes.

Dans la salle de spinning, 8 vélos seront utilisés pour les usagers.

Lundi.....	16 h 15
Lundi	17 h 15
Lundi.....	19 h 15
Mardi.....	12 h 10
Mercredi.....	16 h 15
Mercredi.....	17 h 15
Mercredi.....	18 h 15
Mercredi.....	19 h 15
Jeudi.....	12 h 10
Jeudi.....	17 h 15
Jeudi.....	18 h 15
Samedi.....	09 h 15
Samedi.....	10 h 15

Spinning à la carte

Cette option vous permet d'acheter une carte de 10 séances valide en tout temps.

Aucune date d'expiration sur la carte.

Achat d'une carte : par téléphone (418-872-8046) ou sur place. Crédit ou débit seulement.

Prendre note que la priorité des vélos est accordée aux clients inscrits à une séance fixe.

Spinning à la fois

Cette option vous permet de payer « à la fois » pour participer à un cours.

Veuillez prendre note que la priorité est accordée aux personnes inscrites. Si des vélos sont libres, il sera possible de vous ajouter. Aucune place garantie.

Paiement par carte de crédit ou débit seulement.

Prendre note que la priorité des vélos est accordée aux clients inscrits à une séance fixe

TARIFICATION

SESSION RÉGULIÈRE DE 5 SEMAINES

	Client	Étudiant/Employé
Yoga privé	125,00 \$	93,75 \$
Personne supplémentaire (semi-privé)	50,00 \$	37,50 \$

COURS

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 ce sont des cours personnalisés, l'horaire sera fait en fonction du client et de l'instructeur.

*Inscription par téléphone seulement : 418-872-8046

ENTRAÎNEMENT PRIVÉ



TARIFICATION

SESSION DE 5 SEMAINES

	Coût
1 fois / semaine pour 5 semaines	225,00 \$
2 fois / semaine pour 5 semaines	400,00 \$
À la fois	50,00 \$

DÉTAILS

FORMULE : Vous aurez la possibilité de réaliser une séance d'entraînement de 60 minutes, supervisé par du personnel qualifié.

Cet entraînement pourra prendre différentes formes : course extérieure ou intérieure, séance dirigée sur vélo stationnaire, circuit musculaire à la salle d'entraînement.

L'entraîneur et le client pourront prendre entente ensemble sur l'heure qui convient le mieux aux partis.

*Inscription par téléphone seulement : 418-872-8046