



PROGRAMMATION AUTOMNE 2022



PRÉINSCRIPTION 1 AOÛT

POUR LES CLIENTS INSCRITS À LA SESSION DU PRINTEMPS 2022

INSCRIPTION 8 AOÛT

- Activités aquatiques
- Cours de langues
- Spinning
- Musique
- Salle d'entraînement
- Et plus encore !

WWW.CNDF.QC.CA/SPORTNET

418-872-8046

CN DF

COLLÉGIAL PRIVÉ

Renseignements généraux

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.

Horaire des cours

L'horaire des cours est sujet à modifications en fonction de la disponibilité des moniteurs.

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 avertissant le responsable du centre sportif ou une entente avec votre moniteur.

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.

Résidents et non-résidents

Les citoyens de la Ville de Québec sont considérés comme résidents et les autres municipalités sont non-résidents.

BAINS LIBRES

HORAIRE : Du lundi 29 août au vendredi 16 décembre

ANNULATION : 10 octobre 2022

Lundi	12 h à 13 h ET 21 h à 22 h
Mardi	12 h à 13 h
Mercredi	12 h à 13 h ET 21 h à 22 h
Jeudi	12 h à 13 h
Vendredi	12 h à 13 h

TARIFS (bains libres)

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

SALLES DE CONDITIONNEMENT PHYSIQUE

HORAIRE : Du lundi 29 août au vendredi 16 décembre

ANNULATION : 10 octobre 2022

Lundi	12 h à 14 h ET 18 h à 21 h
Mardi	9 h à 11 h ET 12 h à 14 h ET 18 h à 21 h
Mercredi	9 h à 14 h ET 16 h à 21 h
Jeudi	12 h à 13 h ET 17 h à 21 h
Vendredi	9 h à 14 h
Samedi	9 h à 15 h
Dimanche	9 h à 15 h

Programme d'entraînement personnalisé (comprend la rencontre d'évaluation et le suivi) : 30\$

Progression aquatique (programme Croix-Rouge)

Croix-Rouge Natation préscolaire - 0 à 5 ans	
Étoile de mer et Canard	Bébé de 4 à 24 mois. Doit être capable de tenir la tête droite avec la participation d'un parent ou personne responsable.
Tortue et loutre de mer	Enfant 24 mois et plus. Déplacements, retournements et activités avec aide.
Salamandre	Enfant de 3 à 5 ans qui sont à l'aise de mettre leur visage dans l'eau et qui flottent avec de l'aide.
Poisson-lune	Enfant de 3 à 5 ans qui peuvent flotter et glisser sur le ventre et le dos sans aide.
Crocodile et Baleine	Enfant de 3 à 5 ans qui peuvent sauter, flotter et de déplacer sur une distance de 5 mètres en continu.

Croix-Rouge Natation - 6 ans et +	
Junior 1	Enfant qui peut sauter, flotter et glisser sur le ventre et le dos sans aide sur une distance de 2 m.
Junior 2-3	Enfant pouvant flotter sur le ventre et le dos, mettre son visage dans l'eau et battre des jambes. Capable de se déplacer sur 5 à 10 m de façon continue.
Junior 4-5	Enfant capable de nager le crawl et le dos crawlé sur 5 à 10 m. Nage de façon continue sur 15 à 25 m.
Junior 6	Enfant capable de nager le crawl, le dos crawlé et les jambes au dos élémentaire. Nage de façon continue sur 50 m.
Junior 7-8	Enfant capable de nager le crawl, le dos crawlé, le dos élémentaire et les jambes à la brasse. Nage de façon continue sur 150 m.
Junior 9-10	Enfant capable de nager les 4 styles de nage et nage de façon continue sur une distance de 400 m.






AQUATIQUE (enfants)

TARIFICATION

SESSION DE 10 SEMAINES (1 octobre au 4 décembre)

	Résident QC	Non-Résident	Étudiant/Employé CNDP
Étoile de mer à Salamandre	60 \$	90 \$	45 \$
Poisson-Lune à Junior 10	80 \$	120 \$	60 \$

COURS ET ÂGE	HORAIRE
Étoile de mer et Canard (30min) Âge : 0 à 2 ans *L'enfant doit être accompagné d'un adulte 	Samedi08 h 30 Samedi10 h 15 Dimanche08 h 30 Dimanche10 h 15
Tortue et loutre de mer (30min) Âge : 2 ans et plus *L'enfant doit être accompagné d'un adulte 	Samedi09 h 05 Samedi10 h 50 Dimanche09 h 05 Dimanche10 h 50
Salamandre (30min) Âge : 3 à 5 ans *L'enfant doit être accompagné d'un adulte 	Samedi09 h 40 Samedi11 h 25 Dimanche09 h 40 Dimanche11 h 25
Poisson-lune (45min) Âge : 3 à 5 ans	Samedi09 h 20 Dimanche08 h 30 Dimanche10 h 10
Junior 1 (45min) Âge : 6 ans et plus	Samedi09 h 20 Samedi11 h 00 Dimanche08 h 30
Junior 2-3 (45min) Âge : 6 ans et plus	Samedi08 h 30 Samedi11 h 00 Dimanche09 h 20 Dimanche11 h 00
Junior 4-5 (45min) L'enfant se déplace sur une distance de 10 mètres seul et a complété son Baleine ou son Junior 3.	Samedi08 h 30 Samedi10 h 10 Dimanche09 h 20
Junior 6 (45min) L'enfant doit avoir complété son Junior 5.	Dimanche10 h 10
Junior 7-8 (45min) L'enfant doit avoir complété son Junior 6.	Dimanche11 h 00
Junior 9-10 (45min) L'enfant doit avoir complété son Junior 8.	Samedi10 h 10

PARENTS NAGEURS

TARIFICATION

SESSION DE 10 SEMAINES

1 octobre au 4 décembre 2022

	Résident QC	Non-Résident	Étudiant/Employé CNDF
Parents nageurs	50 \$	75 \$	37,50 \$

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.

Samedi08 h 30
Samedi09 h 20
Samedi10 h 10
Samedi11 h 00
Dimanche08 h 30
Dimanche09 h 20
Dimanche10 h 10
Dimanche11 h 00

AQUATIQUE (adolescents)

TARIFICATION

	Résident QC	Non-Résident	Étudiant/Employé CNDP
Médaille de bronze	300 \$	450 \$	225 \$
Croix de bronze	200 \$	300 \$	150 \$
Sauveteur national	350 \$	525 \$	262,50 \$
Requalification SN	125 \$	187,50 \$	93,75 \$

COURS

HORAIRE

Médaille de bronze	10,17 et 24 septembre (examen 25 sept)	12h30 à 17h30
Croix de bronze	15 et 22 oct, 12 et 19 nov (examen 26 nov)	12h30 à 17h30
Sauveteur national	Dates à venir	
Requalification SN	Dates à venir	

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

AQUATIQUE (adultes)

TARIFICATION

SESSION DE 14 SEMAINES
12 septembre au 19 décembre 2022
ANNULATION 10 OCTOBRE 2022

	Résident QC	Non-Résident	Étudiant/Employé CNDP
1 fois / semaine	140 \$	210 \$	105 \$
2 fois / semaine	252 \$	229,50 \$	189 \$
3 fois / semaine	336 \$	206 \$	252 \$
À la séance	15 \$	22,50 \$	11,25 \$

COURS

HORAIRE

Aquaforme

Cours visant l'amélioration ou le maintien de votre condition physique au moyen de routines et d'intervalles cardiovasculaires et musculaires.

Le cours a lieu en eau peu profonde

Lundi.....19 h 00
Mercredi.....09 h 50
Mercredi.....19 h 00
Jeudi.....11 h 00

Aquajogging

Cours visant le maintien de votre condition physique au moyen de routines et d'intervalles cardiovasculaires et musculaires.

Le cours a lieu dans la partie profonde et la ceinture est prêtée par CNDP.

Lundi.....09 h 50
Jeudi.....10 h 00

Conditionnement physique aquatique

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

Lundi.....08 h 45
Lundi.....20 h 00
Mercredi.....08 h 45
Mercredi.....20 h 00
Jeudi09 h 00

Aquamix natation

Les séances d'aquamix proposent une combinaison intéressante d'activité en eau à la fois peu profonde et profonde combinant de l'aquaforme, de l'aquajogging et de la natation. Chaque entraînement est très varié et met à l'épreuve tant votre cardio que votre tonus musculaire.

Mercredi.....10 h 50

Arthrite-Arthrose

Séance d'aquaforme avec combinaisons d'intervalles cardiovasculaires et musculaires. En surplus, des exercices visant la conservation des amplitudes de mouvements au niveau des articulations sont intégrés au moyen d'éducatifs statiques avec ou sans objets.

Lundi 10 h 50

TARIFICATION

SESSION DE 14 SEMAINES
 12 septembre au 19 décembre 2022
 ANNULATION 10 OCTOBRE 2022

	Client	Étudiant/Employé CNDP
1 fois / semaine	140 \$	105 \$
2 fois / semaine	252 \$	189 \$
3 fois / semaine	336 \$	252 \$
Carte 10 séances	110 \$	82,50 \$
À la séance	15 \$	11,25 \$

FONCTIONNEMENT

HORAIRE

Spinning

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 20 vélos seront utilisés pour les usagers.

Lundi	17 h 15
Lundi	18 h 15
Mardi	12 h 10
Mercredi.....	12 h 10
Mercredi.....	17 h 15
Mercredi.....	18 h 15
Jeudi	12 h 10
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.

Crédit ou débit seulement.

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

HATHA YOGA

TARIFICATION

SESSION DE 14 SEMAINES
12 septembre au 19 décembre 2022
ANNULATION 10 OCTOBRE 2022

	Client	Étudiant/Employé CNDP
1 fois / semaine	140 \$	105 \$
À la séance	15 \$	11,25 \$

FONCTIONNEMENT

HORAIRE

HATHA Yoga

Mercredi.....12 h 10

En sanskrit, « Hatha yoga » signifie « yoga d'effort ». C'est la version zen la plus connue depuis des années. C'est une pratique lente, détendue afin de se recentrer sur soi et d'être à l'écoute de son corps. Sa singularité ? Les postures sont tenues bien plus longtemps que dans les yogas dynamiques. En outre, on travaille tout particulièrement les différentes respirations ainsi que la méditation.

L'inscription à une plage horaire fixe est l'option la plus avantageuse.
Les cours sont tous de 60 minutes.

Yoga à la séance

Cette option vous permet de payer « à la fois » pour participer à un cours.
Crédit ou débit seulement au cours ou par téléphone au responsable du centre sportif.

ANGLAIS POUR LE VOYAGE

TARIFICATION

SESSION DE 12 SEMAINES
15 septembre au 2 décembre 2022

Client

Tarifs régulier

195 \$

Cours privés

45 \$ / h

COURS

HORAIRE

Anglais pour le voyage - Débutant

Ce cours s'adresse aux étudiants qui n'ont que quelques connaissances de la langue anglaise et qui peuvent s'exprimer à l'oral par de courtes phrases au temps présent.

6 à 8 élèves par groupe. Clientèle adulte. En présentiel.

Jeudi.....9 h 30 à 11 h 30

Anglais pour le voyage - Préintermédiaire

Ce cours s'adresse aux étudiants qui ont des connaissances limitées de la langue anglaise et qui peuvent s'exprimer à l'oral par de courtes phrases au présent, au passé composé et au futur. 6 à 8 élèves par groupe. Clientèle adulte. En présentiel.

Jeudi.....13 h 30 à 15 h 30

Anglais pour le voyage - Intermédiaire

Ce cours s'adresse aux étudiants qui possèdent des connaissances plutôt structurées de la langue anglaise et qui maîtrisent assez bien plusieurs temps de verbes. Ils peuvent s'exprimer dans différentes situations de la vie courante.

6 à 8 élèves par groupe. Clientèle adulte. En présentiel.

Vendredi...9 h 30 à 11 h 30

Cours privés

Sur demande seulement.

ESPAGNOL POUR LE VOYAGE

TARIFICATION

SESSION DE 12 SEMAINES
12 septembre au 5 décembre 2022
ANNULATION : 10 octobre 2022

	Client
Tarifs régulier	225 \$
Cours privés	51,75 \$ / h

COURS

HORAIRE

Espagnol - Débutant 1

Ce cours s'adresse aux étudiants qui n'ont aucune connaissance de la langue espagnole.
6 à 8 élèves par groupe. Clientèle adulte. En présentiel.

Mercredi.....19 h à 21 h

Espagnol - Débutant 2

Ce cours s'adresse aux étudiants qui n'ont que quelques connaissances de la langue espagnole et qui peuvent s'exprimer à l'oral par de courtes phrases au présent.
Préalable : début 1 ou équivalent.

Lundi.....13 h 30 à 15 h 30

6 à 8 élèves par groupe. Clientèle adulte. En présentiel.

Espagnol - Débutant 2 +

Ce cours s'adresse aux étudiants qui ont des connaissances limitées de la langue espagnole. Ils peuvent s'exprimer dans différentes situations de la vie courante.
Préalable : débutant 2 ou l'équivalent.

Lundi.....10 h à 12 h

6 à 8 élèves par groupe. Clientèle adulte. En présentiel.

Cours privés

Sur demande seulement.

HUILES ESSENTIELLES

HORAIRE ET TARIFS

	Tarif	Horaire
Initiation	65 \$	Dimanche le 6 novembre, 13 h à 16 h
Fabrication de produits	65 \$	Dimanche le 20 novembre, 13 h à 16 h

DESCRIPTION DES COURS

Initiation

Cet atelier d'initiation à l'aromathérapie vous permettra de connaître les dix huiles essentielles à mettre dans votre pharmacie. Conseils de diffusion pour une ambiance détente, stimulation ou simplement assainir l'air de votre maison.

Lucie Allard, conseillère en aromathérapie.

Clientèle adulte. Cours en présentiel.

Fabrication de produits

Démonstrations pour fabriquer vos propres produits : pastilles neutres, baume à lèvres et crème hydratante.

Recettes simples : baume à lèvres, pastilles d'orme rouge, crème hydratante, crème à mains, pâte ultra nettoyante et chandelles écologiques. Vous recevrez quelques produits fabriqués par votre professeure, Lucie Allard, conseillère en aromathérapie.

Clientèle adulte. Cours en présentiel.

PHOTOGRAPHIE NUMÉRIQUE

HORAIRE ET TARIFS

	Tarif	Horaire
Technique de base	180 \$	Dimanche, 10 h à 12 h 11 septembre au 2 octobre
Technique de base	180 \$	Dimanche, 10 h à 12 h 9 octobre au 30 octobre
Lightroom Classic	90 \$	Dimanche, 10 h à 12 h 6 et 13 novembre
Lightroom Classic	90 \$	Dimanche, 10 h à 12 h 20 et 27 novembre

DESCRIPTION DES COURS

Techniques de base

Présentation du triangle de la lumière et son application en photographie en mode manuel. Explication du fonctionnement et des réglages de base et avancés d'un appareil photo numérique. Le premier cours est en classe, les trois autres sur le terrain.

Matériel requis : appareil numérique réflex ou sans miroir.

Clientèle adulte. Cours en présentiel. Formule semi-privée (4 élèves).

Professeur : Jean Rodier, photographe professionnel.

Lightroom Classic

Faire de la photographie numérique c'est agréable, mais il faut aussi traiter vos photos, les archiver et vous assurer de toujours avoir une copie de sécurité (*back-up*). Pour se faire, vous apprendrez à travailler avec le logiciel *adobe Lightroom Classic*. Ce cours vous amènera à connaître les fonctions de base de ce logiciel.

Matériel requis : votre ordinateur portable avec le logiciel *Adobe Lightroom Classic*. L'installation de ce logiciel pourra être fait en classe au premier cours.

Clientèle adulte. Cours en présentiel. Formule semi-privée (4 élèves).

Professeur : Jean Rodier, photographe professionnel.

MUSIQUE (enfants)

HORAIRE ET TARIFS

SESSION DE 12 SEMAINES
17 septembre au 3 décembre 2022
ANNULATION : 10 octobre 2022

	Tarif	Horaire
Éveil musical	150\$	Samedi, 9 h à 9 h 50
3 à 5 ans		Samedi, 10 h 30 à 11 h 20

DESCRIPTION DES COURS

Offrez à votre enfant la chance de développer ses aptitudes musicales et sa créativité. Les participants développeront leur écoute et ils seront sensibilisés aux différents éléments de l'univers sonore par la reconnaissance des instruments de façon auditive et visuelle. Ils manipuleront plusieurs instruments de percussion. L'expression corporelle et la motricité seront aussi développées par l'apprentissage de danses folkloriques et créatives. Ce programme permet aux enfants de s'initier à la musique classique, québécoise et folklorique du monde entier.

Les parents sont invités à assister au cours.

Petit groupe de 6 élèves

MUSIQUE (adultes)

HORAIRE ET TARIFS

SESSION DE 12 SEMAINES
12 septembre au 5 décembre 2022
ANNULATION : 10 octobre 2022

	30 min / semaine	45 min / semaine	60 min / semaine
Cours privés 36\$/H	216 \$	324 \$	432 \$
Cours semi-privé 25\$ / H	150 \$ / élèves	225 \$ / élèves	300 \$ /élèves

2 élèves maximum, ils doivent être de mêmes niveaux.

DESCRIPTION DES COURS

Cours en présentiel ou en ligne

- ♪ Accordéon
- ♪ Basse électrique
- ♪ Ukulélé
- ♪ Violon
- ♪ Guitare électrique
- ♪ Guitare classique
- ♪ Chant
- ♪ Batterie
- ♪ Piano classique
- ♪ Harpe
- ♪ Théorie musicale
- ♪ Piano populaire
- ♪ Guitare populaire
- ♪ Guitare accompagnement

Les cours en ligne (classes virtuelles) sont donnés via la plateforme TEAMS.

Une semaine avant le début des cours, votre professeur vous contactera afin de fixer un horaire selon votre convenance et ses disponibilités. Il y a possibilités de suivre les cours de jour, de soir et le samedi.