



Campus Notre-Dame-de-Foy

Programmation Printemps 2024

Pré-inscription

- 13 mars / 8h00

Inscription

- 20 mars / 8h00

Faites vite!



Appelez nous pour plus
d'informations

418-872-8046



www.cndf.qc.ca/centre-sportif



Renseignements généraux

Modalités de paiement

Par carte de crédit (VISA ou MasterCard) 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.sportifndf.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 non-résidents.



HORAIRE DES ACTIVITÉS LIBRES

PRINTEMPS 2024

INFORMATION : 418-872-8046

COLLÉGIAL PRIVÉ

BAINS LIBRES EN LONGUEUR

HORAIRE : 2 avril au 27 mai 2024

| | |
|----------|--|
| Lundi | 12 h 00 à 13 h 00 et 20 h 00 à 21 h 00 |
| Mercredi | 12 h 00 à 13 h 00 et 20 h 00 à 21 h 00 |

TARIFS (paiement à la réception)

| | Résidents de la Ville de Québec | Non-résidents |
|----------------|---------------------------------|---------------|
| 5 ans et moins | Gratuit | Gratuit |
| 6 ans et plus | Gratuit | 3,00\$ |

SALLES DE CONDITIONNEMENT PHYSIQUE

HORAIRE : 2 avril au 24 mai 2024

| | |
|----------|------------------|
| Lundi | 9 h 00 à 21 h 00 |
| Mardi | 9 h 00 à 21 h 00 |
| Mercredi | 9 h 00 à 21 h 00 |
| Jeudi | 9 h 00 à 21 h 00 |
| Vendredi | 9 h 00 à 15 h 00 |
| Samedi | 9 h 00 à 15 h 00 |
| Dimanche | 9 h 00 à 15 h 00 |

TARIFS (salles de conditionnement physique)

| | 1 mois | 3 mois | 6 mois | 12 mois | ÉTÉ |
|-----------------------------|--------|--------|--------------------------|---------|-------|
| Adultes | 52 \$ | 127 \$ | 221 \$ | 362 \$ | 59 \$ |
| 55 ans et plus | 47 \$ | 117 \$ | 191 \$ | 341 \$ | 49 \$ |
| Étudiants extérieurs | 42 \$ | 107 \$ | 171 \$ | 291 \$ | 39 \$ |
| Carte de 10 séances : 60 \$ | | | Carte à la séance : 8 \$ | | |

Progression aquatique (programme Société de sauvetage)

| Description des cours | SOCIÉTÉ DE SAUVETAGE |
|---|---------------------------|
| Conçu pour les enfants de 4 à 12 mois afin de leur apprendre à apprécier l'eau avec le parent. | Parent et Enfant 1 |
| Conçu pour les enfants de 12 à 24 mois afin de leur apprendre à apprécier l'eau avec le parent. | Parent et Enfant 2 |
| Conçu pour les enfants de 2 à 3 ans afin de leur apprendre à apprécier l'eau avec le parent. | Parent et Enfant 3 |
| Nous encourageons le parent à participer jusqu'à ce que son enfant lui indique qu'il peut le faire lui-même (merci beaucoup). Ces enfants d'âge préscolaire auront du plaisir à apprendre comment entrer et sortir de l'eau. Nous les aiderons à sauter dans l'eau à hauteur de la poitrine. Ils essaieront de flotter et de glisser sur le ventre et sur le dos. Ils apprendront à se mouiller le visage et à faire des bulles sous l'eau. | Préscolaire 1 |
| Ces enfants d'âge préscolaire apprendront à sauter dans l'eau à hauteur de leur poitrine par eux-mêmes, mais aussi à entrer et à sortir de l'eau en portant un vêtement de flottaison individuel (VFI). Ils seront capables de s'immerger et d'expirer sous l'eau. À l'aide d'un VFI, ils glisseront sur le ventre et sur le dos. | Préscolaire 2 |
| Ces enfants essayeront aussi bien de sauter en eau profonde que d'effectuer une roulade latérale en portant un VFI. Ils récupéreront des objets dans le fond de l'eau à la hauteur de la taille. Ils apprendront les battements de jambes et les glissements sur le ventre et sur le dos. | Préscolaire 3 |
| Ces enfants d'âge préscolaire aux habiletés plus avancées apprendront à sauter seuls en eau plus profonde et à en sortir sans aide. Ils feront des roulades latérales pour entrer dans l'eau et ils ouvriront leurs yeux sous l'eau. Ils maîtriseront les glissements et le battement de jambes sur le côté, aussi ils pourront nager une courte distance (5 m) sur le ventre, vêtu d'un VFI. | Préscolaire 4 |
| Ces enfants deviendront de plus en plus aventureux en effectuant une entrée à l'eau par roulade avant revêtus d'un VFI. Ils nageront sur place pendant 10 secondes. Ils pratiqueront des nages au crawl et au dos crawlé sur 5 m, des entraînements par intervalles et ils rigoleront en effectuant le coup de pied rotatif simultané. | Préscolaire 5 |

Progression aquatique (programme Société de sauvetage)

| Description des cours | SOCIÉTÉ DE SAUVETAGE |
|--|---------------------------------------|
| Ces nageurs débutants deviendront confortables à sauter dans l'eau avec et sans vêtement de flottaison individuel (VFI). Ils apprendront à ouvrir leurs yeux, à expirer et à retenir leur souffle sous l'eau. Ils se pratiqueront à flotter, à glisser et à battre des jambes pour se déplacer dans l'eau sur le ventre et sur le dos. | Nageur 1 |
| Ces débutants aux habiletés plus avancées sauteront en eau plus profonde et ils apprendront à ne pas craindre de tomber dans l'eau sur le côté en portant un VFI. Ils pourront nager sur place sans aide flottante, apprendre le coup de pied rotatif simultané, ainsi que nager 10 m sur le ventre et sur le dos. Ils auront aussi une introduction à l'entraînement par intervalles pour les battements de jambes alternatif (4 x 5 m). | Nageur 2 |
| Ces jeunes nageurs feront des plongeons, des roulades avant dans l'eau et des appuis renversés. Ils pratiqueront le crawl et le dos crawlé sur 15 m, ainsi que 10 m avec le coup de pied rotatif simultané. L'entraînement par intervalles pour le battement alternatif augmentera à 4 x 15 m. | Nageur 3 |
| Ces nageurs intermédiaires nageront 5 m sous l'eau et ils feront des longueurs au crawl, au dos crawlé, avec le coup de pied rotatif simultané et avec les bras de la brasse, y compris la respiration de cette dernière. Leur toute dernière prouesse comprend la démonstration de la Norme canadienne de Nager pour survivre. Pour couronner le tout, ils effectueront des sprints au crawl sur 25 m et des entraînements par intervalles au crawl et au dos crawlé sur 4 x 25 m. | Nageur 4 |
| Ces nageurs maîtriseront les plongeons à fleur d'eau, les sauts groupés (en boule), le coup de pied rotatif alternatif et des culbutes arrière dans l'eau. Ils amélioreront leurs nages sur 50 m au crawl et au dos crawlé et leur brasse sur 25 m. Ils augmenteront alors le rythme avec des sprints sur 25 m et deux exercices d'entraînement par intervalles : 4 x 50 m au crawl ou au dos crawlé, et 4 x 15 m à la brasse. | Nageur 5 |
| Ces nageurs avancés relèveront le défi que présentent les habiletés aquatiques sophistiquées, comme les sauts d'arrêt, les sauts compacts, ainsi que les coups de pieds de sauvetage, comme le coup de pied rotatif alternatif et le coup de pied en ciseaux. Ils développeront force et puissance avec des sprints de brasse tête levée sur plus de 25 m. Ils nageront facilement des longueurs au crawl, au dos crawlé et à la brasse. Ils pourront effectuer des exercices d'entraînements sur 300 m. | Nageur 6 |
| L'approche est axée sur l'effort, et te permet de développer ton endurance et l'efficacité de tes techniques de nage tout en t'amusant. Tu apprendras, entre autres choses, à exécuter l'examen primaire d'une victime consciente, à communiquer efficacement avec les services préhospitaliers d'urgence, à effectuer le balayage visuel d'une installation aquatique et à lancer efficacement une aide de sauvetage en situation d'urgence. | Nageur 7 (Jeune sauveteur) |




Aquatique (enfants)

TARIFICATION

Session de 8 semaines

3 avril au 26 mai 2024

| | Résident | Non-Résident | Étudiant/Employé CNDP |
|------------------------------------|----------|--------------|-----------------------|
| Parent et enfant 1 à Préscolaire 3 | 64 \$ | 96 \$ | 48 \$ |
| Nageur 1 à Nageur 9 | 80 \$ | 120 \$ | 60 \$ |

| Cours et âge | Horaire |
|--|--|
| Parent et enfant 1-2-3 (30 min) Âge : 4 mois à 3 ans *L'enfant doit être accompagné d'un adulte.  | Dimanche, 8 h 30 Dimanche, 10 h 15 |
| Préscolaire 1-2-3 (30 min) Âge : 3 à 5 ans *L'enfant doit être accompagné d'un adulte.  | Mercredi, 17 h 00 Dimanche, 9 h 05 Dimanche, 10 h 50 |
| Préscolaire 4-5 (30 min) Âge : 3 à 5 ans *L'enfant doit être accompagné d'un adulte au premier cours, celui-ci sortira de l'eau progressivement au fil de la session.  | Mercredi, 17 h 35 Dimanche, 9 h 40 Dimanche, 11 h 25 |
| Nageur 1 (45 min) Âge : 5 à 12 ans | Samedi, 8 h 30 Dimanche, 8 h 30 |
| Nageur 2-3 (45 min) Âge : 5 à 12 ans | Mercredi, 18 h 10 Vendredi, 17 h 30 Vendredi, 18 h 20 Samedi, 11 h 00 Dimanche, 9 h 20 |
| Nageur 4 (45 min) Âge : 5 à 12 ans | Samedi, 9 h 20 Dimanche, 10 h 10 |
| Nageur 5-6 (45 min) Âge : 5 à 12 ans | Vendredi, 19 h 10 Samedi, 10 h 10 Dimanche, 11 h 00 |
| Nageur 7-8-9 / Jeunes sauveteurs (1 h 00) Âge : à partir de 8 ans | Vendredi, 20 h 00 |
| Médaille de bronze (2 h 00) Âge : à partir de 13 ans | Samedi, 12 h 30 |

Parents nageurs

TARIFICATION

Session de 8 semaines

3 avril au 26 mai 2024

| | Résident | Non-Résident | Étudiant/Employé CNDP |
|--|----------|---|-----------------------|
| Parents nageurs | 40 \$ | 60 \$ | 30 \$ |
| Couloir 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. | | Vendredi, 17 h 30 Vendredi, 18 h 20 Vendredi, 19 h 10 Samedi, 8 h 30 Samedi, 9 h 20 Samedi, 10 h 10 Samedi, 11 h 00 Dimanche, 8 h 30 Dimanche, 9 h 20 Dimanche, 10 h 10 Dimanche, 11 h 00 | |

Aquatique (adultes)

TARIFICATION

Session de 8 semaines

2 avril au 27 mai 2024

| | Résident | Non-Résident | Étudiant/Employé CNDF |
|------------------|----------|--------------|-----------------------|
| 1 fois / semaine | 96 \$ | 144 \$ | 72 \$ |
| 2 fois / semaine | 184 \$ | 276 \$ | 138 \$ |
| 3 fois / semaine | 264 \$ | 396 \$ | 198 \$ |

| Cours | Horaire |
|--|--|
| <p>Aquaforme</p> <p>Ces cours visent à <u>améliorer</u> et à <u>maintenir</u> votre condition physique au moyen de routines et d'intervalles cardiovasculaires et musculaires. Les cours ont lieu en eau peu profonde.</p> | <p>Lundi, 11 h 00 Lundi, 19 h 00 Mardi, 9 h 00 Mercredi, 10 h 00 Mercredi, 19 h 00</p> |
| <p>Aquajogging</p> <p>Ces cours visent à <u>maintenir</u> votre condition physique au moyen de routines et d'intervalles cardiovasculaires et musculaires. Les cours ont lieu dans la partie profonde. La ceinture est prêtée par le CNDF.</p> | <p>Lundi, 10 h 00 Vendredi, 9 h 00</p> |
| <p>Aquamix-natation</p> <p>Les séances d'aquamix-natation proposent un échauffement de mouvements variés en eau profonde et peu profonde combinant de l'aquaforme, de l'aquajogging suivi d'un entraînement de natation. Ce cours permet aux participants d'améliorer leurs styles de nage et mettre à l'épreuve leur cardio ainsi que leur tonus musculaire.</p> | <p>Mercredi, 11 h 00</p> |
| <p>Aquaforme arthrite-arthrose</p> <p>Ce sont des cours d'aquaforme qui combinent des intervalles cardiovasculaires et musculaires. Ce qui les distinguent, ce sont les exercices effectués avec ou sans objets permettant ainsi d'aider les articulations.</p> | <p>Mardi, 10 h 05</p> |
| <p>Aquafit</p> <p>Les séances d'aquafit proposent une combinaison intéressante d'activité en eau à la fois peu profonde et profonde combinant ainsi l'aquaforme et de l'aquajogging. Chaque entraînement est très varié et met à l'épreuve tant votre cardio que votre tonus.</p> | <p>Mardi, 11 h 05</p> |
| <p>Conditionnement physique aquatique</p> <p>Entraînement en longueur dirigé et adapté au rythme des participants en offrant différentes options d'intensités.</p> | <p>Lundi, 9 h 00 Mercredi, 9 h 00 Vendredi, 8 h 00</p> |

Spinning

TARIFICATION

Session de 10 semaines

2 avril au 10 juin 2024

| | Client | Étudiant/Employé CNDP |
|------------------|--------|-----------------------|
| 1 fois / semaine | 120 \$ | 90 \$ |
| 2 fois / semaine | 230 \$ | 172,50\$ |
| 3 fois / semaine | 330 \$ | 247,50 \$ |
| 4 fois / semaine | 420 \$ | 315 \$ |
| Carte 10 séances | 120 \$ | 90 \$ |
| 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 en avisant l'entraîneur. Les cours sont tous de 45 minutes. | Lundi, 17 h 15 Lundi, 18 h 15 Mardi, 12 h 10 Mercredi, 16 h 15 Mercredi, 17 h 15 Jeudi, 12 h 10 Samedi, 9 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. L'achat d'une carte se fait par téléphone (418-872-8046) ou sur place par 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. Le paiement se fait par crédit ou débit seulement.

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