

# PROGRAMMATION Automne 2026



## Préinscription

Lundi 17 août / 8 h 00

## Inscription

Lundi 24 août / 8 h 00



Spinning



Aquatique



Musique



[www.cndf.qc.ca/centre-sportif](http://www.cndf.qc.ca/centre-sportif)

418-872-8046

# Renseignements généraux

## Modalités de paiement

Par carte de crédit (VISA ou MasterCard) ou encore par carte de débit en présentiel au bureau R-18.

## Remboursement

Aucun remboursement n'est accordé sauf si une activité ne peut s'offrir faute d'inscriptions suffisantes. S'il survient un problème de santé majeur empêchant la poursuite des cours, un remboursement est admissible avec l'appui d'un certificat médical.

La demande de remboursement doit être envoyée par courriel au moins 15 jours avant la fin du cours à [csportif@cndf.qc.ca](mailto:csportif@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 des modifications en fonction de la disponibilité du moniteur ou de l'enseignant.

## Reprise de cours

Il est possible de reprendre des cours, à condition que cela soit compatible avec les disponibilités du moniteur ou de l'enseignant. Pour ce faire, veuillez vérifier directement auprès de celui-ci si une reprise est envisageable selon ses plages horaires.

## 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 CNDP 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 CNDP. 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.

### BAINS LIBRES EN LONGUEUR

HORAIRE : 8 septembre au 11 décembre

|            |                                                                                                               |
|------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Lundi      | 12 h 00 à 13 h 00 et 20 h 30 à 21 h 30 ( <i>bain libre en soirée du 14 septembre au 28 octobre</i> )          |
| Mardi      | 12 h 00 à 13 h 00                                                                                             |
| Mercredi   | 12 h 00 à 13 h 00                                                                                             |
| Jeudi      | FERMÉ                                                                                                         |
| Vendredi   | 12 h 00 à 13 h 00                                                                                             |
| Exceptions | * Le bain libre du lundi 7 septembre et les bains libres de la semaine du 12 au 16 octobre n'auront pas lieu. |

### 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 : 17 août au 18 décembre 2026

|          |                  |
|----------|------------------|
| 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 |
|--------------------------------------------------|--------|--------|--------|---------|
| Adultes                                          | 52 \$  | 127 \$ | 221 \$ | 362 \$  |
| 55 ans et plus                                   | 47 \$  | 117 \$ | 191 \$ | 341 \$  |
| Étudiants extérieurs                             | 42 \$  | 107 \$ | 171 \$ | 291 \$  |
| Carte 10 séances <u>soirs et fins de semaine</u> | 60 \$  |        |        |         |

## Aquatique (adultes)

### TARIFICATION

Session de 14 semaines

7 septembre au 9 décembre 2026

|                  | Résident | Non-Résident | Étudiant/Employé CNDP |
|------------------|----------|--------------|-----------------------|
| 1 fois / semaine | 168 \$   | 252 \$       | 126 \$                |
| 2 fois / semaine | 322 \$   | 483 \$       | 241,50 \$             |
| 3 fois / semaine | 462 \$   | 693 \$       | 346,50 \$             |

| Cours                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Horaire                                                       |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|
| <b>Aquaforme (55 min)</b><br>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.                                                                                                                                        | Lundi, 11 h 00 (Véronique) *<br>Mercredi, 10 h 00 (Véronique) |
| <b>Aquajogging (55 min)</b><br>Ces cours visent à <u>maintenir</u> votre condition physique au moyen de routines et d'intervalles cardiovasculaires et musculaires.<br>Les cours ont lieu dans la partie profonde. La ceinture est prêtée par le CNDP.                                                                                                                 | Lundi, 10 h 00 (Véronique) *                                  |
| <b>Aquamix-natation (55 min)</b><br>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. | Mercredi, 11 h 00 (Véronique)                                 |
| <b>Aquafit (55 min)</b><br>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.                                                                                 | Mardi, 13 h 00 (Véronique)                                    |
| <b>Conditionnement physique aquatique (55 min)</b><br>Entraînement en longueur dirigé et adapté au rythme des participants en offrant différentes options d'intensités.                                                                                                                                                                                                | Lundi, 9 h 00 (Véronique) *<br>Mercredi, 9 h 00 (Véronique)   |

\* **Note : Les cours du lundi 7 septembre et du lundi 12 octobre sont annulés en raison des journées fériées.**  
**Vous pouvez participer à une autre plage horaire ou demander un remboursement des cours concernés.**

### TARIFICATION

Session de 14 semaines

7 septembre au 12 décembre 2026

|                               | Client | Étudiant/Employé CNDP |
|-------------------------------|--------|-----------------------|
| 1 fois / semaine              | 168 \$ | 126 \$                |
| 1 fois / semaine (60 minutes) | 224 \$ | 168 \$                |
| 2 fois / semaine              | 322 \$ | 241,50 \$             |
| 3 fois / semaine              | 462 \$ | 346,50 \$             |
| 4 fois / semaine              | 588 \$ | 441 \$                |
| 5 fois / semaine              | 700 \$ | 525 \$                |
| Carte 10 séances              | 140 \$ | 105 \$                |
| À la séance                   | 15 \$  | 11,25 \$              |

| Fonctionnement                                                                                                                                                                                                                                    | Horaire                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Spinning</b><br><br>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. | Lundi, 12 h 10 (Geneviève) *<br>Lundi, 17 h 15 (Nicolas) *<br>Lundi, 18 h 15 (Nicolas) *<br>Mardi, 12 h 10 (Gabrielle)<br>Mardi, 17 h 15 (Florence)<br>Mardi, 18 h 15 (Florence)<br>Mercredi, 17 h 15 (Geneviève)<br>Mercredi, 18 h 15 (Geneviève) **<br>Vendredi, 12 h 10 (Marie-Hélène)<br>Samedi, 9 h 15 (Pierre)<br>Samedi, 10 h 15 (Pierre) |

### 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 (au bureau R18) 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.

**\* Note : Les cours du lundi 7 septembre et du lundi 12 octobre sont annulés en raison des journées fériées. Vous pouvez participer à une autre plage horaire ou demander un remboursement des cours concernés.**

**\*\* Note : Ce cours est d'une durée de 60 minutes.**

## Musique

### TARIFICATION

Session de 14 semaines

**7 septembre au 12 décembre 2026 \***

|                                                  | 30 min / semaine | 45 min / semaine | 60 min / semaine |
|--------------------------------------------------|------------------|------------------|------------------|
| <b>Cours privés</b> (40\$/H)                     | 280 \$           | 420 \$           | 560 \$           |
| <b>Cours semi-privés</b> (27\$/H)<br>2 personnes | 378 \$           | 567 \$           | 756 \$           |

### Description des cours

♪ Piano classique

♪ Piano populaire

♪ Violoncelle

♪ Guitare classique

♪ Guitare populaire

♪ Chant

Votre professeur communiquera avec vous afin de fixer un horaire selon votre convenance et ses disponibilités.

Traditionnel concert de fin de session. Détails à venir.

**\* Note : Les cours du lundi 7 septembre et du lundi 12 octobre sont annulés en raison des journées fériées.**