CNDF
COLLÉGIAL PRIVÉ



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

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 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 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

Automne 2026

INFORMATION : 418-872-8046

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
Mardi	12 h 00 à 13 h 00
Mercredi	12 h 00 à 13 h 00
Jeudi	12 h 00 à 13 h 00
Vendredi	12 h 00 à 13 h 00
Exceptions	* 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 19 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 soirs et fins de semaine		60 $		

Aquatique (adultes)

TARIFICATION			
Session de 14 semaines **7 septembre au 9 décembre 2026**			
	Résident	**Non-Résident**	**Étudiant/Employé CNDF**
1 fois / semaine	168 $	252 $	126 $
2 fois / semaine	322 $	483 $	241,50 $
3 fois / semaine	462 $	693 $	346,50 $

Cours	Horaire
Aquaforme (55 min) Ces cours visent à améliorer et à maintenir 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) * Mercredi, 10 h 00 (Véronique)
Aquajogging (55 min) Ces cours visent à maintenir 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.	Lundi, 10 h 00 (Véronique) *
Aquamix-natation (55 min) 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)
Aquafit (55 min) 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)
Conditionnement physique aquatique (55 min) Entraînement en longueur dirigé et adapté au rythme des participants en offrant différentes options d'intensités.	Lundi, 9 h 00 (Véronique) * 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.

Spinning

TARIFICATION		
Session de 14 semaines **7 septembre au 12 décembre 2026**		
	Client	**Étudiant/Employé CNDF**
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
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.	Lundi, 12 h 10 (Geneviève) * Lundi, 17 h 15 (Nicolas) * Lundi, 18 h 15 (Nicolas) * Mardi, 12 h 10 (Gabrielle) Mardi, 17 h 15 (Florence) Mardi, 18 h 15 (Florence) Mercredi, 17 h 15 (Geneviève) Mercredi, 18 h 15 (Geneviève) ** Vendredi, 12 h 10 (Marie-Hélène) Samedi, 9 h 15 (Pierre) 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**
Cours privés (40$/H)	280 $	420 $	560 $
Cours semi-privés (27$/H) 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.**