

PROGRAMMATION

Automne 2025

Pré-inscription

18 août / 8 h 00

Inscription

25 août / 8 h 00



COORDONNÉES

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

Il est possible de reprendre des cours selon votre convenance en avertissant le responsable du centre sportif ou une entente avec le moniteur ou l'enseignant.

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.

BAINS LIBRES EN LONGUEUR

HORAIRE : 2 septembre au 10 décembre

Lundi	12 h 00 à 13 h 00 et 20 h 00 à 21 h 00
Mardi	12 h 10 à 12 h 55
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	* Le bain libre du lundi midi 15 septembre n'aura pas lieu ainsi que tous les bains libres de la semaine du 13 octobre.

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 : 18 août au 12 décembre 2025

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 soirs et fins de semaine	60 \$			

Aquatique (enfants)

Pour toutes informations et inscriptions aux cours aquatiques pour enfants, veuillez svp communiquer avec Québec Natation en composant le 418-687-4045.



Aquatique (adultes)

TARIFICATION

Session de 14 semaines

8 septembre au 10 décembre 2025

	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
Aquaforme (55 min) 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 * Lundi, 19 h 00 * Mercredi, 10 h 00
Aquajogging (55 min) 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 CNDP.	Lundi, 10 h 00 *
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.	Mardi, 15 h 00 Mercredi, 11 h 00
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 * Lundi, 20 h 00 * Mercredi, 9 h 00 Vendredi, 9 h 00

* Exceptions : les cours du lundi 15 septembre auront lieu le mardi 16 septembre, aux heures habituelles.

* Exceptions : les cours du lundi 13 octobre auront lieu le mardi 14 octobre, aux heures habituelles.

Spinning

TARIFICATION

Session de 14 semaines

8 septembre au 15 décembre 2025

	Client	Étudiant/Employé CNDP
1 fois / semaine	168 \$	126 \$
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 (45 min) 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, 12 h 10 (Geneviève) * Lundi, 17 h 15 (Nicolas) * Lundi, 18 h 15 (Nicolas) * Mardi, 12 h 10 (Vicky) Mardi, 17 h 15 (Florence) Mardi, 18 h 15 (Florence) Mercredi, 17 h 15 (Geneviève) Mercredi, 18 h 15 (Geneviève) Jeudi, 12 h 10 (Gabrielle) 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 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.

*** Exceptions : il n'y aura pas de cours le lundi 13 octobre en raison du férié.**

Musique

TARIFICATION

Session de 14 semaines

8 septembre au 15 décembre 2025 *

	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

♪ Guitare électrique

♪ Ukulélé

♪ Chant

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.

Traditionnel concert de fin de session. Détails à venir.

*** Exceptions : il n'y aura pas de cours le lundi 13 octobre en raison du férié.**

Abdos-fessiers

TARIFICATION

Session de 14 semaines

11 septembre au 11 décembre 2025

	Client	Étudiant/Employé CNDP
14 séances	168 \$	126 \$

Cours	Horaire
Abdos-fessiers (45 min) Ce cours est idéal pour tonifier le bas du corps et les abdominaux. Les exercices sont variés et peuvent être de type cardiovasculaire ou musculaire. Il s'agit d'un cours que l'on peut facilement adapter à tous les niveaux de forme physique. Contenu progressif visant à renforcer la ceinture abdominale sous tous ses angles, tout en améliorant la mobilité articulaire fonctionnelle. En conséquence, un bien-être physique et mental contagieux!	Jeudi, 12 h 05

Hatha yoga

TARIFICATION

Session de 14 semaines

8 septembre au 15 décembre 2025 *

	Client	Étudiant/Employé CNDP
14 séances	168 \$	126 \$

Cours	Horaire
Hatha yoga (50 min) Le Hatha yoga est la base de pratiquement tous les styles de yoga. Plusieurs options et variations d'un même mouvement seront offertes afin que tous puissent y trouver leur compte, autant les débutants que les plus expérimentés.	Lundi, 12 h 05 (Vicky)

* **Exception : il n'y aura pas de cours le lundi 13 octobre.**

* Les cours auront lieu au local 112 du pavillon De La Salle.

Yoga parent-enfant

TARIFICATION

Quatre dimanches proposés

Le coût est valide pour 1 parent accompagné de 1 enfant par date

	Client	Étudiant/Employé CNDP
14 septembre	20 \$	15 \$
26 octobre	20 \$	15 \$
23 novembre	20 \$	15 \$
14 décembre	20 \$	15 \$

Cours	Horaire
Yoga Parent-enfant (45 min) Le yoga parent-enfant est une activité familiale ludique et douce qui permet de partager un moment de complicité, de connexion et de relaxation, en explorant le monde du yoga à travers des postures variés, des jeux et des exercices de respirations adaptés. Cette pratique peut commencer dès l'âge de 3 ou 4 ans et offre des bénéfices physiques et mentaux pour les enfants, comme l'amélioration de la concentration, de la souplesse, de l'équilibre et la réduction du stress. Matériel requis : vêtement confortable, bouteille d'eau et tapis de yoga si possible	Dimanche, 9 h 30 (Vicky)