

# PROGRAMMATION

## PRINTEMPS 2026



Préinscription

23 mars / 8 h 00



Inscription

30 mars / 8 h 00

### Cours offerts

- ✓ Cours en piscine
- ✓ Spinning
- ✓ Photographie



# 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 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 2026

INFORMATION : 418-872-8046

COLLÉGIAL PRIVÉ

### BAINS LIBRES EN LONGUEUR

HORAIRE : 13 avril au 6 mai

|          |                   |
|----------|-------------------|
| Lundi    | 12 h 00 à 13 h 00 |
| 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 |

### 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 : 1<sup>er</sup> avril au 20 juin 2026 \* **Fermées le lundi 18 mai.**

|          |                  |
|----------|------------------|
| 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 10 semaines

13 avril au 20 juin 2026

|                  | Résident | Non-Résident | Étudiant/Employé CNDP |
|------------------|----------|--------------|-----------------------|
| 1 fois / semaine | 120 \$   | 180 \$       | 90 \$                 |
| 2 fois / semaine | 230 \$   | 345 \$       | 172,50 \$             |
| 3 fois / semaine | 330 \$   | 495 \$       | 247,50 \$             |

| 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, 11 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 18 mai sont annulés.**

**Vous pouvez participer à une autre plage horaire ou demander un remboursement du cours concerné.**

**\* Note : Les cours des mardis 14 avril et 2 juin sont annulés.**

**Vous pouvez participer à une autre plage horaire ou demander un remboursement du cours concerné.**

## Spinning

### TARIFICATION

Session de 10 semaines

13 avril au 20 juin 2026

|                  | 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 \$                |
| 5 fois / semaine | 500 \$ | 375 \$                |
| Carte 10 séances | 140 \$ | 105 \$                |
| À la séance      | 15 \$  | 11,25 \$              |

| Fonctionnement   | Horaire   |
|--|---|
| <b>Spinning (45 min)</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. Les cours sont de 45 minutes. | 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>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 (418-872-8041 #2748) 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.

**\* Note : Les cours du lundi 18 mai sont annulés.**

**Vous pouvez participer à une autre plage horaire ou demander un remboursement du cours concerné.**

## Photographie

| TARIFICATION               |               |                              |
|----------------------------|---------------|------------------------------|
|                            | 4 séances     |                              |
|                            | <b>Client</b> | <b>Étudiant/Employé CNDF</b> |
| <b>Coût pour 4 séances</b> | 120 \$        | 90 \$                        |

| Description des cours  | Horaire  |
|--|--|
| <p><b>Photographie (2 heures / séance)</b></p> <p>Ce cours s'adresse aux photographes débutants.</p> <p>Vous y découvrirez le triangle de la lumière et ses réglages, i.e. ouverture, vitesse et ISO.</p> <p>La formation se compose d'une séance théorique en classe suivie de trois sessions pratiques sur le terrain.</p> <p><u>Matériel requis</u> : appareil photo numérique.</p> <p>Pour informations : <a href="mailto:rodierj@cndf.gc.ca">rodierj@cndf.gc.ca</a></p> | <p>Samedi 11 avril, 10 h 00</p> <p>Samedi 18 avril, 10 h 00</p> <p>Samedi 25 avril, 10 h 00</p> <p>Samedi 2 mai, 10 h 00</p> |

\* **Seulement 4 places disponibles**