

Mise en forme en piscine

Les tarifs incluent les taxes

R : 59,50 \$ **N-R : 89,60 \$** **(15 à 54 ans)**
R : 49,70 \$ **N-R : 74,90 \$** **(55 ans et plus)**

Aquaforme (55 minutes)

Activité de mise en forme en eau peu profonde visant l'amélioration de l'endurance cardiovasculaire, de la résistance musculaire et de la souplesse.

Mardi : 10 h à 10 h 55 **(Suzy)**
Vendredi : 10 h à 10 h 55 **(Valérie)**

Aquaforme 50 ans et + (55 minutes)

Activité de mise en forme en eau peu profonde pour les personnes de 50 ans et plus visant l'amélioration de l'endurance cardiovasculaire, de la résistance musculaire et de la souplesse.

Lundi : 9 h à 9 h 55 **(Judith)**

AquaSpinning (55 minutes)

Cours sur vélo aquatique se déroulant dans la partie peu profonde du bassin. Bon pour les articulations.

Mercredi : 10 h à 10 h 55 **(Judith)**
Jeudi : 19 h à 19 h 55 **(Suzy)**

AquaFit (55 minutes)

Entraînement complet alliant renforcement cardiovasculaire et musculaire. En eau peu profonde et profonde avec la possibilité de porter une ceinture abdominale de type << aqua-jogging >> qui aide à la flottaison, pour les exercices en eau profonde.

Mercredi : 9 h à 9 h 55 **(Judith)**

Mise en forme en salle

R : 70 \$ **N-R : 105 \$**

Musculation / étirements 50+

Ce cours s'adresse spécifiquement à une clientèle de 50 ans et plus qui comprend un bloc d'exercices fonctionnels de musculation pour aider à maintenir une masse musculaire, un bloc d'étirements utilisant différentes techniques et de 5 minutes de relaxation pour terminer.

Lundi : 10 h 30 à 11 h 30 **(Judith)**

Spinning / musculation

Activité de groupe qui se pratique sur les vélos stationnaires avec iPads. Vous profitez d'un entraînement cardiovasculaire, tout en améliorant votre tonus musculaire et votre circulation sanguine. Ce cours comprend 30 minutes de vélo, 20 minutes d'exercices de musculation avec le TRX et 10 minutes d'étirements. Pour tous les niveaux.

Mercredi : 7 h à 8 h **(Judith)**

Spinning / musculation / étirements

Activité de groupe qui se pratique sur des vélos stationnaires et au sol. Vous profitez d'un entraînement cardiovasculaire avec un instructeur, tout en améliorant votre tonus musculaire et votre circulation sanguine. Ce cours comprend 30 minutes de vélo, 20 minutes d'exercices de musculation et 10 minutes d'étirements.

Mercredi : 17 h 30 à 18 h 30 **(Judith)**

Cardio / musculation / étirements

Ce cours pour tous comprend un bloc cardio (cours de spinning ou intervalles sur les tapis, selon la préférence de chacun) suivi d'exercices fonctionnels de musculation pour vous aider à maintenir votre masse musculaire et pour terminer, un bloc d'étirements utilisant différentes techniques.

Vendredi : 9 h 30 à 10 h 30 **(Judith)**

Yoga

Tout en douceur, les étirements vous donnent une plus grande amplitude de mouvement, ce qui permet à vos muscles de travailler plus efficacement tout en améliorant votre circulation sanguine. Ce cours ouvert à tous se termine par une relaxation menant à une détente profonde.

Vendredi : 11 h 30 à 12 h 30 **(Valérie)**

Natation préscolaire

3 à 5 ans

R : 29,40 \$ **N-R : 43,40 \$** **Croix-Rouge**

**SESSION RÉGULIÈRE : 1 cours par semaine pendant 7 semaines (7 cours)*

Loutre de mer – 3 à 5 ans avec parent (40 minutes)

Ballon dorsal obligatoire. L'enfant apprend graduellement à nager sans parent. Il apprendra les flottaisons, les glissements et le battement de jambes. Le parent sera appelé à laisser son enfant nager seul progressivement et en douceur. L'enfant sera en mesure de nager sur une distance de 1 mètre.

Samedi : 9 h à 9 h 40 **Dimanche : 10 h 30 à 11 h 10**

Salamandre – 3 à 5 ans sans parent (40 minutes)

Ballon dorsal obligatoire. Votre enfant expérimentera son premier cours sans parent! Il améliorera sa flottaison ainsi que ses sauts dans l'eau. Le battement de jambes sera rajouté aux glissements. L'enfant sera en mesure de nager sur une distance de 2 mètres, sans ballon dorsal.

Samedi : 9 h 45 à 10 h 25 **Dimanche : 11 h 15 à 11 h 45**



Poisson-Lune – 3 à 5 ans sans parent (40 minutes)

Sans ballon dorsal. Votre enfant travaillera le battement de jambes et pourra exécuter les glissements, les entrées en eau profonde et la flottaison en eau profonde. L'enfant sera en mesure de nager sur une distance de 5 mètres de façon continue, sans ballon dorsal.

Samedi : 10 h 30 à 11 h 10 **Dimanche : 9 h à 9 h 40**

Crocodile – 3 à 5 ans sans parent (40 minutes)

Sans ballon dorsal. Votre enfant améliorera les glissements avec battement de jambes; la nage sur le ventre et sur le dos et le saut en eau profonde. L'enfant sera en mesure de nager sur une distance de 10 mètres de façon continue.

Samedi : 11 h 15 à 11 h 45 **Dimanche : 9 h 45 à 10 h 25**

Natation junior

5 ans et +

Croix-Rouge

R : 49 \$ **N-R : 74 \$**

**SESSION INTENSIVE: 2 cours par semaine pendant 5 semaines (10 cours)*

Junior 1 (40 minutes)

Aucune expérience en natation n'est requise. Les enfants apprennent la flottaison et les glissements, le battement de jambes alternatif avec aide; les entrées et sorties en eau peu profonde. Distance : 5 mètres

Lundi et mercredi : 17 h à 17 h 40
Mardi et jeudi : 17 h à 17 h 40

Junior 2 (40 minutes)

Préalable : junior 1. Ils apprennent les glissements avec battements de jambes alternatif; la nage sur le ventre. Ils participent à des activités en eau profonde avec aide. Distance : 10 mètres

Lundi et mercredi : 17 h 45 à 18 h 25
Mardi et jeudi : 17 h 45 à 18 h 25

Junior 3-4 (40 minutes)

Préalable : junior 2-3. Ils augmentent la distance des glissements avec battements de jambes alternatif et exécutent le battement de jambes alternatif sans aide. Distance : 15 mètres

Lundi et mercredi : 18 h 30 à 19 h 10

Junior 5-6 (60 minutes)

Préalable : junior 4-5. Ils améliorent le crawl (15 mètres); le dos crawlé (15 mètres); le coup de pied fouetté sur le dos; le saut d'arrêt; la nage debout et la godille sur le dos. Distance : 50 mètres

Mardi et jeudi : 18 h 30 à 19 h 10

Natation Essentiel 15 ans +

Croix-Rouge

R : 75 \$ N-R : 113 \$

*SESSION INTENSIVE : 2 cours par semaine pendant 5 semaines (10 cours)

Style de nage et entraînement (60 minutes)

Préalables : nager le crawl sur 15 mètres; le dos crawlé sur 15 mètres et être à l'aise en eau profonde. Les élèves choisissent les styles de nage sur lesquels ils souhaitent mettre l'accent. Il s'agit d'un programme participatif qui s'articule autour d'objectifs individuels.

Mardi et Jeudi : 12 h à 12 h 55

Du 1^{er} juillet au 18 août 2019

BASSIN RÉCRÉATIF

LUNDI Bain pour tous
Bain pour adultes

10 h à 17 h
19 h à 21 h

BASSIN SPORTIF

Nage libre
Bain pour tous
Bain pour adultes

7 h à 21 h
13 h 30 à 19 h
19 h à 21 h

MARDI Bain pour tous
Bain pour adultes

13 h à 17 h
19 h à 21 h

Nage libre
Bain pour tous
Bain pour adultes

7 h à 21 h
13 h 30 à 19 h
19 h à 21 h

MERCREDI Bain pour tous
Bain pour tous
Bain pour adultes

9 h à 11 h 30
13 h à 17 h
19 h à 21 h

Nage libre
Bain pour tous
Bain pour adultes

7 h à 21 h
13 h 30 à 19 h
19 h à 21 h

JEUDI Bain pour tous
Bain pour tous
Bain pour adultes

9 h à 11 h 30
13 h à 17 h
19 h à 21 h

Nage libre
Bain pour tous
Bain pour adultes

7 h à 21 h
13 h 30 à 19 h
19 h à 21 h

VENDREDI Bain pour tous
Bain pour adultes

13 h à 17 h
18 h à 21 h

Nage libre
Bain pour tous

7 h à 21 h
13 h 30 à 21 h

SAMEDI Bain pour tous
Bain pour tous
Bain pour adultes

9 h à 11 h 30
13 h 30 à 19 h
19 h à 21 h

Nage libre
Bain pour tous
Bain pour adultes

7 h à 21 h
14 h 30 à 19 h
19 h à 21 h

DIMANCHE Bain pour tous
Bain pour tous
Bain pour adultes

9 h à 11 h 30
13 h 30 à 19 h
19 h à 21 h

Nage libre
Bain pour tous
Bain pour adultes

7 h à 21 h
14 h 30 à 19 h
19 h à 21 h

* Prix résident seulement sur présentation de la carte *Vivre Mont-Tremblant* (OBLIGATOIRE)
Le port du bonnet de bain est obligatoire.

R : résident N-R : non-résident

ÂGE	1 JOUR		5 JOURS		10 JOURS		4 MOIS	
	R	N-R	R	N-R	R	N-R	R	N-R
Enfant 0 - 5 ans	Gratuit	5 \$	Gratuit	23 \$	Gratuit	45 \$	Gratuit	140 \$
Enfant 6 - 12 ans	Gratuit	6 \$	Gratuit	25 \$	Gratuit	48 \$	Gratuit	168 \$
Adolescent 13 - 17 ans	Gratuit	8 \$	Gratuit	35 \$	Gratuit	68 \$	Gratuit	224 \$
Étudiant 18 ans + (18 ans et + avec preuve)	3 \$	10 \$	13 \$	45 \$	24 \$	85 \$	84 \$	280 \$
Adulte	2,50 \$	8 \$	11 \$	35 \$	21 \$	68 \$	70 \$	224 \$
55 ans +		30 \$		140 \$		275 \$		896 \$
Famille (2 enfants/2 adultes)								

PROGRAMME DE COURS PRIVÉS 5 ans et +

junior, adolescents, adultes, aînés

Horaires selon vos disponibilités, communiquez au 819-425-8614, poste 5000.

Vous pourrez choisir le nombre de cours privés, la journée, l'heure et le moniteur si disponible!

SPÉCIAL JEUX FLOTTANTS (WIBIT) :

samedi et dimanche de 14 h 30 à 19 h (1 fois par mois)

DATES : 6-7 juillet / 3-4 août

819-425-8614, POSTE 5000
635, rue Cadieux, Mont-Tremblant
www.complexeaquatique-mont-tremblant.com

INSCRIPTION aux heures d'ouverture

17 et 18 juin : résidents de Mont-Tremblant

19 et 20 juin : résidents de Mont-Tremblant, Montcalm et Brébeuf

Du 21 au 26 juin : pour tous

Du lundi 1^{er} juillet au dimanche 18 août 2019

PROGRAMMATION Été 2019

INSCRIPTION aux heures d'ouverture

17 et 18 juin : résidents de Mont-Tremblant

19 et 20 juin : résidents de Mont-Tremblant, Montcalm et Brébeuf

Du 21 au 26 juin : pour tous

