



# PROGRAMMATION PRINTEMPS 2016

DES ACTIVITÉS SPORTIVES, CULTURELLES ET AQUATIQUES

## C'EST LE TEMPS DE S'INSCRIRE AUX ACTIVITÉS DE LOISIR !



MUNICIPALITÉ  
DE LAC-BEAUPORT

## INSCRIPTIONS ACTIVITÉS SPORTIVES, CULTURELLES ET AQUATIQUES PRINTEMPS 2016

### PÉRIODES D'INSCRIPTION :

#### ACTIVITÉS AQUATIQUES, CULTURELLES ET SPORTIVES

Résident : 14 mars au 29 mars à compter de 8 h 30  
Non-résident : le 29 mars à compter de 8 h 30

### 2 FAÇONS POUR S'INSCRIRE :

#### Inscription en ligne :

Inscrivez-vous et payez maintenant en ligne sur [www.lac-beauport.quebec](http://www.lac-beauport.quebec).

Mode de paiement en ligne accepté :  
Visa ou Mastercard

#### Inscription en personne et paiement :

**Service des loisirs, de la culture et de la vie communautaire**

50, chemin du Village  
(2<sup>e</sup> étage, porte adjacente à la bibliothèque)

**Heures d'ouverture : 8 h 30 à 12 h et 13 h à 16 h 30**

Paiement : chèque, argent comptant, Visa, Mastercard ou paiement direct

- Seulement les inscriptions de la famille immédiate (ayant la même adresse) seront traitées.
- Preuve de résidence obligatoire
- Aucune inscription par téléphone ni par courriel ne sera traitée.

### RENSEIGNEMENTS GÉNÉRAUX

#### Modalités de paiement :

Le paiement par chèque doit être libellé à l'ordre de la « **Municipalité de Lac-Beauport** » et daté de la journée d'inscription. Le paiement doit se faire en un seul versement.

#### Preuve de résidence :

Une preuve de résidence pourra être exigée en tout temps.

#### Non-résidents de Lac-Beauport :

Activités aquatiques, culturelles et sportives : 29 mars 2016. Les personnes non résidentes pourront s'inscrire jusqu'à 16 h 30. Une tarification supplémentaire de 50 % du coût d'inscription, par activité, par personne, sera appliquée.

#### Inscription en retard :

Des frais de retard de 10 \$ seront ajoutés **par personne**. Ces frais ne sont en aucun cas remboursables, même s'il y a annulation de l'activité par la Municipalité.

#### Chèque sans provision ou paiement bloqué :

Des frais de 35 \$ sont applicables, plus les frais d'intérêt encourus. Le paiement devra alors être effectué en argent seulement.

#### Taxes sur les produits et les services :

La TPS et la TVQ sont incluses dans le prix des activités pour adulte.

### Priorité des inscriptions :

Nous appliquerons la formule du premier arrivé, premier servi.

**Aucun remboursement ou reprise de cours ne sera accordé après le début de l'activité, à moins d'une raison de :**

- Lorsque pour des raisons de santé (blessure ou maladie), d'un déménagement, d'un décès, et ce, **sur présentation de pièces justificatives (ex. : certificat médical, bail, etc.)**. Des frais d'administration de 15 % du tarif seront retenus ainsi qu'une somme proportionnelle au nombre de cours ou à la période d'activité ayant eu lieu.

**Les frais de retard ne sont pas remboursables.**

Si plus de 50 % du cours a été donné, la Municipalité ne fera aucun remboursement.

#### Cours reportés (jours fériés et congés pédagogiques) :

Veillez noter les dates de la fin de votre session qui peuvent varier selon les jours fériés et les congés pédagogiques.

#### Annulation de certains cours :

Si nous devons annuler un cours dû à un manque de participants, nous communiquerons avec vous, soit par courriel ou par téléphone.

#### Autres renseignements :

Pour des renseignements : [www.lac-beauport.quebec](http://www.lac-beauport.quebec)  
Tél. : 418 849-7141, poste 244





# ACTIVITÉS culturelles

## ANGLAIS

Vos enfants aiment jouer, bouger, et même chanter. *Why not in English?* Les cours offriront l'occasion d'apprendre et de pratiquer l'anglais dans un contexte stimulant et surtout amusant ! Vos jeunes profiteront d'une approche communicative avec une enseignante d'expérience. Les cours seront offerts par Ms. Josey, professeure du programme d'anglais intensif de l'école Montagnac. **Responsable : Camilla Josey**

Clientèle	Horaire	Lieu	Début	Durée	Coût
Maternelle et 1 <sup>re</sup> année	Lundi, 15 h 45 à 16 h 45 <b>Pas de cours le 23 mai</b>	Centre communautaire	4 avril	9 semaines	60 \$
2 <sup>e</sup> à 4 <sup>e</sup> année	Jeudi, 15 h 45 à 16 h 45	Centre communautaire	7 avril	10 semaines	75 \$

## Animazoo \* NOUVEAUTÉ \*

Animazoo propose aux enfants des cours diversifiés portant sur le monde animal. Ils découvriront plusieurs espèces telles que le lapin, le hamster, le chat, le chien, la tourterelle et plus encore. Un cours sera consacré à la prévention des morsures, ce qui leur sera fortement utile pour approcher prudemment un chien. Ils pourront manipuler les animaux dans un cadre sécuritaire et respectueux. Des activités de bricolage, reliées au monde animal, seront également présentées. **Responsable : Dimension sportive et culturelle**

Clientèle	Horaire	Lieu	Début	Durée	Coût
Maternelle à 3 <sup>e</sup> année	Jeudi, 15 h 45 à 16 h 45	Local de patin	7 avril	10 semaines	85 \$

## ÉVEIL ARTISTIQUE (PEINTURE)

Tu aimes bricoler, dessiner, peindre ? Tu t'amuseras dans ce cours où tu pourras laisser libre cours à ton imagination. Par le biais de projets individuels, tu découvriras différentes formes d'art et tu pourras développer ton sens de l'inspiration et de la création. De plus, tu auras la chance de manipuler divers médiums artistiques, tels pastels gras/secs, peinture, argile, fusain. Matériel requis : feuilles blanches, crayons de couleur, gomme à effacer et crayon de plomb. **Responsable : Dimension sportive et culturelle**

Clientèle	Horaire	Lieu	Début	Durée	Coût
Maternelle à 3 <sup>e</sup> année	Mercredi, 15 h 45 à 16 h 45	Local de patin	13 avril	10 semaines	85 \$

## ÉVEIL MUSICAL (PARENT-ENFANT)

Les bases de ce cours sont la philosophie de la méthode Suzuki (le concept de l'approche de la langue maternelle). Nous incorporons aussi des chansons de notre folklore, ainsi que de l'inspiration Dalcroze. Dans ce cours, l'enfant développera : concentration, sensibilisation aux rythmes et aux mélodies, découverte d'une variété d'instruments, mémoire et langage par une variété de chansons, socialisation, habileté à écouter, à manipuler des instruments, fierté et confiance en lui. Ce cours requiert la participation active du parent. Un parent par enfant inscrit. **Responsable : Marie-Claude Tardif 418 529-8806**

Les dates des cours sont les 9-16-23-30 avril, 7-21-28 mai

Clientèle	Horaire	Lieu	Début	Durée	Coût
Enfants de 1 à 5 ans	Samedi, 9 h 30 à 10 h 10	École Montagnac	9 avril	7 cours	60 \$

## GUIWARE

Peu importe ton style préféré, le cours d'initiation à la guitare te permettra d'apprendre les techniques de base nécessaires au jeu de la guitare dans plusieurs styles (rock, populaire, classique). Tu pourras te perfectionner en progressant de manière étonnante et à ton rythme. **Votre enfant doit posséder sa propre guitare. Responsable : Dimension sportive et culturelle**

Clientèle	Horaire	Lieu	Début	Durée	Coût
4 <sup>e</sup> à 6 <sup>e</sup> année	Mardi, 15 h 45 à 16 h 45	Local de patin	5 avril	10 semaines	130 \$

## SCIENCES EN FOLIE

Viens découvrir avec un scientifique le monde extraordinaire et passionnant des sciences. Nos différents ateliers stimulent l'imagination et la curiosité des enfants envers le monde qui les entoure. Les ateliers favorisent la manipulation, l'observation, l'expérimentation, le questionnement et la méthode scientifique. **Responsable : Sciences en folie Québec**

Clientèle	Horaire	Lieu	Début	Durée	Coût
1 <sup>re</sup> année à 3 <sup>e</sup> année	Lundi, 15 h 45 à 16 h 45 <b>Pas de cours le 23 mai</b>	Local de patin	11 avril	8 semaines	85 \$



# ACTIVITÉS DE bien-être

## GARDIENS AVERTIS

Cours de gardiens avertis pour les enfants de 11 ans et plus. Grâce à cette formation, les participants apprennent les rudiments du secourisme, acquièrent des compétences en leadership et se sentent plus en confiance pour leur prochain mandat de gardiennage. Ils apprennent également quelques trucs pour trouver des clients. **L'enfant doit avoir 11 ans au début du cours. Apportez un lunch !**

Clientèle	Horaire	Lieu	Début	Durée	Coût
Enfants, 11 ans et plus	Dimanche, 8 h à 16 h	Chalet des loisirs	1 <sup>er</sup> mai	8 heures	60 \$

## Obéissance canine \* NIVEAU 2 OFFERT \*

**Niveau 1 :** Pour tous les chiens gros ou petits, de 4 mois à plus vieux, cours d'obéissance canine pour être heureux avec son chien. Un chien obéissant respectueux de sa famille et de son environnement est un chien que l'on gardera pour toute sa vie. Aimer son chien, c'est savoir le faire aimer de sa famille, ses voisins et de son environnement. La formation d'obéissance 1 vous aidera à mieux comprendre votre chien et votre chien à mieux vous comprendre en faisant de vous un chef de meute. **Responsable : Denis Lamontagne**

**Niveau 2 :** Votre chien obéit aux commandements de base, il est temps maintenant de passer à l'étape suivante. Apprenez à votre chien à vous obéir sans laisse et à des distances de plus en plus grandes. Développez de nouveaux jeux avec votre chien, sauts, flyball et fantaisies. Prérequis : avoir réussi l'obéissance canine 1. **Responsable : Denis Lamontagne**

Niveau	Horaire	Lieu	Début	Durée	Coût
Niveau 1	Mercredi, 18 h à 19 h	Chalet des loisirs	6 avril	8 semaines	105 \$
Niveau 2	Mercredi, 20 h à 21 h	Club nautique	6 avril	10 semaines	130 \$

## QI-GONG

Exercice de santé inspiré de la médecine traditionnelle chinoise. L'apprentissage de postures et de mouvements lents vous fera découvrir l'influence des saisons. Venez à la découverte d'une discipline millénaire visant l'harmonie du corps, du souffle et de l'esprit. **Responsable : Réjean Paquet**

Clientèle	Horaire	Lieu	Début	Durée	Coût
Adulte	Mardi, 19 h à 20 h 30	Club nautique	5 avril	10 semaines	105 \$

## SOMAYOGA ET RESPIRATION

Venez découvrir le somayoga, une technique innovatrice qui fusionne l'art ancien du Hatha yoga avec des techniques contemporaines de pointe comme la somatique et la méthode Mckenzie. Le somayoga éveille la conscience corporelle et développe la capacité de sentir et contrôler certains muscles ou groupes de muscles. Il initie une découverte de soi qui commence dans le corps et conduit également à une ouverture physique, pratique, émotionnelle et spirituelle. Il s'agit d'une forme de yoga thérapeutique. Les exercices effectués sont très doux. Utilisation de balles, de sangles, de blocs... **Professeure formée en Inde.**

Clientèle	Horaire	Lieu	Début	Durée	Coût
Adulte	Mercredi, 12 h à 13 h 30	Club nautique	6 avril	10 semaines	115 \$

## TAI-CHI CHAN

Venez découvrir votre espace avec cette méditation en mouvement. Cette danse guidée par la pleine conscience vous apportera équilibre, souplesse et détente. Les racines profondes de cette pratique seront enseignées dans une ambiance conviviale et accessible à tous. **Responsable : Réjean Paquet**

Clientèle	Horaire	Lieu	Début	Durée	Coût
Adulte	Mardi, 20 h 30 à 22 h	Club nautique	5 avril	10 semaines	105 \$

## YOGA ÉGYPTIEN

Le yoga égyptien est une technique corporelle dont l'être d'aujourd'hui peut retirer les plus grands bienfaits. Les postures pharaoniques permettent une prise de conscience progressive du corps et conduisent à une autocorrection physique et psychique. L'action du yoga égyptien sur l'axe vertébral est spectaculaire. **Professeure formée en Inde.**

Clientèle	Horaire	Lieu	Début	Durée	Coût
Adulte	Mercredi, 9 h 15 à 10 h 15	Club nautique	6 avril	10 semaines	100 \$

## YOGA NIDRA

Le Yoga nidra nous apprend, dans un premier temps, à nous relaxer. Il permet d'accroître la prise de conscience et la perception de l'être profond. Il développe l'intuition, combat l'insomnie et délie les tensions physiques, mentales et émotionnelles. Le Yoga nidra est une superbe technique de détente du cerveau et, à ce titre, la relaxation générale qu'il apporte est très puissante. **Professeure formée en Inde.**

Prérequis pour Yoga nidra intermédiaire : avoir suivi 2 sessions de Yoga nidra débutant

Clientèle	Horaire	Lieu	Début	Durée	Coût
Débutant	Mercredi, 10 h 30 à 12 h	Club nautique	6 avril	10 semaines	115 \$
Débutant	Jeudi, 18 h 45 à 20 h 15	Club nautique	7 avril	10 semaines	115 \$
Intermédiaire	Jeudi, 17 h 15 à 18 h 45	Club nautique	7 avril	10 semaines	115 \$



## Yoga TRADITIONNEL

Le Hatha-yoga peut se définir comme une pratique posturale incluant les asanas. Ces positions spécifiques du corps améliorent notre énergie vitale, développent la maîtrise du corps et du mental. Grâce au travail respiratoire, il nous ouvre à de plus hauts états de conscience. **Professeure formée en Inde.**

Clientèle	Horaire	Lieu	Début	Durée	Coût
Adulte	Jeudi, 20 h 15 à 21 h 30	Club nautique	7 avril	10 semaines	110 \$

# Activités sportives



## Accro-Danse \* NOUVEAUTÉ \*

Le cours d'Accro-Danse est une combinaison de danse, d'acrobaties et de gymnastique. Des éléments de gymnastique sont travaillés afin de les intégrer dans une chorégraphie. Force, souplesse et endurance seront de mise ! Spectacle le 12 juin. **Responsable : Chantal Paquet**

Clientèle	Horaire	Lieu	Début	Durée	Coût
8-12 ans	Samedi, 13 h 30 à 14 h 30	École Montagnac	9 avril	10 semaines	80 \$

## BADMINTON

Viens jouer sur un des quatre terrains de badminton de l'école Montagnac les soirs de semaine. Les volants sont fournis. L'organisation d'un tournoi aura lieu à la fin de la session. **Responsable : Gilles Champagne**

Clientèle	Horaire	Lieu	Début	Durée	Coût
Tous les calibres	Mardi, 20 h à 22 h	École Montagnac	5 avril	11 semaines	40 \$
Intermédiaire et avancé	Jeudi, 20 h à 22 h	École Montagnac	7 avril	11 semaines	40 \$
	Deux fois par semaine				80 \$
	À la fois (payable sur place)				5 \$

## BASKETBALL

L'école de mini-basketball de Québec est l'endroit tout désigné afin d'apprendre les fondamentaux et rudiments du basketball. Les cours sont donnés par de vrais joueurs qualifiés, pédagogues et surtout passionnés par ce sport extraordinaire qu'est le basketball ! Bienvenue aux joueurs de tous les niveaux ! **INSCRIPTION : procéder par téléphone avec EMBQ au 581 741-6658.**

Clientèle	Horaire	Lieu	Début	Durée	Coût
Niv. 1 (1-2 année)	Dimanche, 8 h 45 à 10 h	École Montagnac	8 mai	5 semaines	79 \$
Niv. 2 (3-4 année)	Dimanche, 10 h à 11 h 15	École Montagnac	8 mai	5 semaines	79 \$
Niv. 3 (5-6 année)	Dimanche, 11 h 15 à 12 h 45	École Montagnac	8 mai	5 semaines	89 \$

## CHEERLEADING \* NIVEAU 3 OFFERT \*

**MINI :** Initiation au cheerleading et aux éléments qui y sont liés comme la danse, les acrobaties, la gymnastique et les sauts. Les mouvements et la routine sont adaptés aux tout-petits. Cours dynamique et beaucoup de plaisir en vue !

**TINY :** Discipline sportive qui allie danse, acrobaties, gymnastique et sauts. Les jeunes vont apprendre les différents termes utilisés en cheerleading de même que les règlements spécifiques qui y sont associés. Éléments techniques de niveau I et II.

**NIVEAU III :** Ce cours s'adresse à des athlètes ayant déjà performé pendant une saison de compétition entière en niveau II. Les techniques de cheerleading seront enseignées et pratiquées. Spectacle le 12 juin. **Responsable : Chantal Paquet**

Cours	Clientèle	Horaire	Lieu	Début	Durée	Coût
Mini	3 à 5 ans	Samedi, 8 h 45 à 9 h 30	École Montagnac	9 avril	10 semaines	70 \$
Tiny	6 à 10 ans	Samedi, 9 h 30 à 10 h 45	École Montagnac	9 avril	10 semaines	90 \$
Niv. III	N/A	Samedi, 14 h 30 à 15 h 45	École Montagnac	9 avril	10 semaines	90 \$

## Gymnastique

**ENFANTINE :** Rouler, ramper, grimper et sauter à travers des parcours originaux et diversifiés. Les enfants bougeront, développeront leur imagination en plus d'apprendre les mouvements de base de la gymnastique. Activité dynamique pour développer la force, l'équilibre et la souplesse.

**DÉBUTANT :** Ce cours s'adresse à la fois à des élèves qui désirent s'initier à la gymnastique et à ceux qui souhaitent parfaire leurs habiletés. Les enfants évoluent à leur rythme selon leurs capacités. Aucun préalable requis.

**INTERMÉDIAIRE :** Ce cours s'adresse à des élèves qui ont une base en gymnastique et qui sont aptes à réussir la roue et un pont. Les mouvements tels les sauts de main et renverses avant et arrière seront enseignés et travaillés.

## Gymnastique (suite)

**AVANCÉ :** Ce cours s'adresse à des élèves qui possèdent une base solide en gymnastique et qui sont aptes à réussir des enchaînements de mouvements et la renverse avant ou arrière. Les mouvements telles les renverses avant et arrière ainsi que les rondades flic-flac seront enseignés et travaillés. Spectacle le 12 juin.

**Responsable : Chantal Paquet**

Cours	Clientèle	Horaire	Lieu	Début	Durée	Coût
Enfantine	4 à 5 ans	Samedi, 9 h 30 à 10 h 30	École Montagnac	9 avril	10 semaines	80 \$
Débutant	6 à 10 ans	Samedi, 10 h 30 à 11 h 30	École Montagnac	9 avril	10 semaines	80 \$
Intermédiaire	6 à 12 ans	Samedi, 11 h 30 à 12 h 30	École Montagnac	9 avril	10 semaines	80 \$
Avancé	8 à 14 ans	Samedi, 12 h 30 à 13 h 30	École Montagnac	9 avril	10 semaines	80 \$

## HIP-HOP \* NOUVEAUTÉ \*

Style de danse actuel inspiré des danses urbaines. Les chorégraphies de hip-hop sont composées d'enchaînements de mouvements rapides et précis. Les élèves inscrits à ce cours travailleront la coordination et développeront le sens du rythme. Spectacle le 12 juin. **Responsable : Chantal Paquet**

Clientèle	Horaire	Lieu	Début	Durée	Coût
5-7 ans	Samedi, 11 h 30 à 12 h 30	École Montagnac	9 avril	10 semaines	80 \$
8-12 ans	Samedi, 12 h 30 à 13 h 45	École Montagnac	9 avril	10 semaines	90 \$
13-16 ans	Samedi, 13 h 45 à 15 h	École Montagnac	9 avril	10 semaines	90 \$

## MINI GYM (PARENT-ENFANT)

Rouler, ramper, grimper et sauter à travers des parcours originaux et diversifiés. Les enfants bougeront, développeront leur imagination en plus d'apprendre les mouvements de base de la gymnastique. Activité dynamique pour développer la flexibilité des tout-petits. **L'enfant doit avoir 2 ans au début des cours. Responsable : Chantal Paquet**

Clientèle	Horaire	Lieu	Début	Durée	Coût
2 et 3 ans	Samedi, 8 h 45 à 9 h 30	École Montagnac	9 avril	10 semaines	70 \$

## TÆKWONDO (JUNIOR & ADULTE)

Les entraîneurs de François L'Heureux développent des athlètes depuis près de 20 ans sur le territoire de Lac-Beauport. Cette saison, du nouveau matériel performant et comme toujours les meilleurs entraîneurs. Vis des émotions fortes et dépasse-toi en pratiquant le taekwondo à Lac-Beauport. **Responsable : François L'Heureux**

**Junior : L'enfant doit avoir 6 ans au début des cours.**

Forfaits	Durée	Coût
1 fois semaine	10 semaines	70 \$
2 fois semaine	10 semaines	105 \$

Clientèle	Niveau	Horaire	Lieu	Début
Junior	Débutant (blanche 1-2)	Lundi, 18 h à 19 h <b>Pas de cours le 23 mai</b>	Palestre Montagnac	4 avril
Junior	Débutant (blanche 1-2)	Mercredi, 18 h à 19 h	Gymnase Montagnac	6 avril
Junior	Avancé (jaune et plus)	Mardi, 17 h 45 à 19 h	Palestre Montagnac	5 avril
Junior	Avancé (jaune et plus)	Jeudi, 17 h 45 à 19 h	Palestre Montagnac	7 avril
Adulte	Débutant et avancé	Lundi, 19 h à 20 h 30 <b>Pas de cours le 23 mai</b>	Gymnase Montagnac	4 avril
Adulte	Débutant et avancé	Mercredi, 19 h à 20 h 30	Gymnase Montagnac	6 avril

## Tennis

Le programme junior de l'ACADÉMIE DE TENNIS HÉRISSET BORDELEAU a depuis longtemps gagné ses lettres de noblesse à l'échelle nationale. Programme s'adressant aux jeunes de 7 à 12 ans, de niveau débutant à initié 2. Il comprend l'apprentissage technico-tactique de base et les règlements afin de pouvoir commencer à jouer des parties.

Clientèle	Horaire	Lieu	Début	Durée	Coût
7 - 9 ans	Mardi, 15 h 45 à 16 h 45	Terrains de tennis	3 mai	5 semaines	62 \$
10 - 12 ans	Mercredi, 15 h 45 à 16 h 45	Terrains de tennis	4 mai	5 semaines	62 \$



# COURS DE Zumba

## INFORMATION :

Les coûts pour les cours de **Zumba** sont les suivants.

Cours offerts par Isabelle Gagné :

Forfaits	Coût	Durée
1 fois semaine	70 \$	10 semaines
2 fois semaine	105 \$	10 semaines
Accès illimité	125 \$	10 semaines

## Zumba

Entraînement s'appuyant sur des rythmes et chorégraphies inspirés de danses latines, hip-hop, funk, africaines, et plus encore. Tout pour rendre votre entraînement amusant et très original.

Vous n'aurez même pas l'impression de vous entraîner !

Clientèle	Niveau	Horaire	Lieu	Début
Adulte	Tous	Mardi, 19 h à 20 h	Palestre Montagnac	5 avril
Adulte	Tous	Mercredi, 14 h à 15 h	Club nautique	6 avril
Adulte	Tous	Jeudi, 19 h à 20 h	Palestre Montagnac	7 avril

## Zumba Gold

Ce cours reprend la même ambiance de fête stimulante que la Zumba fitness. On modifie les mouvements et le rythme afin de s'adapter aux besoins des seniors actifs ainsi qu'à ceux ou celles qui commencent leur aventure vers un style de vie plus sain.

Clientèle	Niveau	Horaire	Lieu	Début
Adulte et aîné	Tous	Mardi, 9 h à 10 h	Club nautique	5 avril
Adulte et aîné	Tous	Vendredi, 9 h 30 à 10 h 30	Club nautique	8 avril

# COURS DE Pilates

## INFORMATION :

Les coûts pour les cours de **Pilates** sont les suivants.

Cours offerts par Diane Bronsard et Isabelle Aubry :

Forfaits	Coût	Durée
1 fois semaine	70 \$	10 semaines
2 fois semaine	105 \$	10 semaines

## PILATES AU SOL

La méthode Pilates permet de raffermir et de tonifier les muscles de l'abdomen, de la colonne vertébrale, des fessiers et du bassin dans le but de favoriser un bon maintien de l'ensemble du corps.

Par cette méthode, on renforce les muscles trop faibles et on décontracte les muscles trop tendus. Le rythme de la respiration est aussi pris en considération.

Le résultat : un corps droit, musclé, équilibré et agile, libre de vieilles tensions et prêt à assumer de nouvelles fonctions.

### Niveau 1 :

Initiation aux principes et méthodes Pilates.

### Niveau 2 :

Connaître et être capable d'appliquer les six principes de base de la méthode Pilates ainsi que les exercices de niveau débutant.

Clientèle	Niveau	Professeure	Horaire	Lieu	Début
Adulte	Niveau 1	Marie-Josée Dumas	Lundi, 18 h 15 à 19 h 15	Club nautique	4 avril
Adulte	Niveau 2	Diane Bronsard	Mercredi, 18 h 30 à 19 h 30	Club nautique	6 avril
Adulte	Niveau 2	Diane Bronsard	Samedi, 9 h 30 à 10 h 30	Club nautique	9 avril

# COURS DE conditionnement physique

## INFORMATION :

Les coûts pour les **cours d'entraînements physiques** offerts par Karine Giguère sont les suivants :

Forfaits	Coût	Durée
1 fois semaine	78 \$ représente 7,80 \$/cours	10 semaines
2 fois semaine	135 \$ représente 6,75 \$/cours	10 semaines
Accès illimité	165 \$ représente 5,50 \$/cours	10 semaines

## INSCRIPTION : seulement par Internet et par carte de crédit :

[www.metabolisme-entrainement.com](http://www.metabolisme-entrainement.com).

**AUCUNE INSCRIPTION NE SERA PRISE  
PAR LA MUNICIPALITÉ DE LAC-BEAUPORT.**

## CIRCUIT MUSCULAIRE

Entraînement en circuit favorisant le tonus et le renforcement de tous les muscles du corps. Les exercices peuvent être ajustés en fonction de vos capacités, débutant à avancé. Un bon cours pour compléter votre entraînement de cardio. Le cours se donnera à l'extérieur lors des belles journées de printemps.

Clientèle	Niveau	Horaire	Lieu	Début
Adulte	Tous	Mardi, 20 h à 21 h	École Montagnac	5 avril

## ENTRAÎNEMENT PLEIN-AIR

Entraînements variés sur circuits extérieurs (sentiers en forêt, plage, parcs). Des variations pour les exercices sont proposées pour les différents niveaux. Sans saut pour commencer, marche rapide à jogging, endurance et tonus musculaire. Le cours se donne à l'extérieur beau temps, mauvais temps. Venez profiter de l'air et des paysages de Lac-Beauport par le biais d'un entraînement efficace.

Activité	Niveau	Horaire	Lieu	Début
Entraînement plein air	Tous	Lundi, 18 h 45 à 19 h 45	Club nautique	4 avril
Entraînement plein air	Tous	Mercredi, 18 h 45 à 19 h 45	École Montagnac	6 avril

## LÈVE-TÔT (JOGGING ET MUSCULATION)

Un véritable bootcamp matinal, entraînement de niveau intermédiaire à avancé. Exercices avec sauts, course par intervalles et sprints, force-vitesse, pliométrie, circuits cardio-musculaires, toujours des choix d'exercices pour ajuster le niveau. Un bon début de journée efficace ! Dehors, beau temps mauvais temps...

Activité	Niveau	Horaire	Lieu	Début
Lève-tôt	Intermédiaire à avancé	Mardi, 8 h à 9 h	Terrain de soccer	5 avril
Lève-tôt	Intermédiaire à avancé	Jeudi 8 h à 9 h	Terrain de soccer	7 avril

## MATIN PLEIN AIR

Circuit d'entraînement cardio-musculaire sur parcours extérieurs. Idéal pour l'amélioration ou le maintien d'une bonne condition physique ainsi que pour le soulagement de certains maux chroniques. L'entraînement est adapté en fonction du groupe. Le cours se donne à l'extérieur beau temps, mauvais temps.

Clientèle	Niveau	Horaire	Lieu	Début
Adulte	Tous	Vendredi, 10 h 30 à 11 h 30	Club nautique	8 avril

## MAMAN-POUSSETTE

Remise en forme avec bébé. Bébé de 3 mois et plus préférablement. Exercices cardiovasculaires et musculaires sur différents parcours extérieurs. L'effet de groupe vous donnera toute l'énergie qu'il vous faut ! En cas de forte pluie, le cours sera à l'intérieur du club nautique. (Vous serez informée par courriel.)

Clientèle	Niveau	Horaire	Lieu	Début
Adulte	Tous	Mardi, 13 h à 14 h	Terrain de soccer	5 avril
Adulte	Tous	Vendredi 13 h à 14 h	Terrain de soccer	8 avril



## STEP-INTERVALLES

Entraînement cardiomusculaire sur musique avec « step » par intervalles. La hauteur du « step » permet de faire un même mouvement à différentes intensités. Tous les niveaux de forme physique peuvent donc y trouver leur compte.

Clientèle	Niveau	Horaire	Lieu	Début
Adulte	Tous	Samedi, 10 h 30 à 11 h 30	École Montagnac	9 avril

## TURBO

Entraînement cardiomusculaire intense avec beaucoup de sauts. Cours différents chaque semaine, inspirés du crossfit, bootcamp, et plus encore. Un dépassement de soi.

Nous pourrions aller à l'intérieur de la palestre en cas de mauvaise température et en début de session, mais le cours se donnera à l'extérieur aussitôt le printemps installé !

Clientèle	Niveau	Horaire	Lieu	Début
Adulte	Avancé	Lundi, 20 h à 21 h	École Montagnac	4 avril
Adulte	Avancé	Mercredi, 20 h à 21 h	École Montagnac	6 avril

## VINTAGE

Exercices posturaux, d'endurance musculaire et de stretching. Idéal pour l'amélioration ou le maintien d'une bonne condition physique ainsi que pour le soulagement de certains maux chroniques. L'entraînement est adapté en fonction du groupe ; chaque personne peut suivre en fonction de ses capacités. Si la température le permet, les cours se donneront à l'extérieur.

Clientèle	Niveau	Horaire	Lieu	Début
Adulte, aîné	Tous	Lundi, 9 h à 10 h	Terrain de soccer	4 avril
Adulte, aîné	Tous	Mercredi, 9 h à 10 h	Club nautique	6 avril

## FORCE ET SOUPLESSE

Circuit d'entraînement favorisant le tonus et le renforcement de tous les muscles, l'équilibre et la souplesse. Exercices utilisant le poids du corps, inspirés de postures de yoga, de Pilates, de stabilisations, de pliométrie et de stretching. Aide à prévenir les blessures. La moitié du cours se fait en douceur sous la lumière tamisée.

Clientèle	Niveau	Horaire	Lieu	Début
Adulte	Débutant à intermédiaire	Jeudi, 20 h à 21 h	École Montagnac	7 avril



# ACTIVITÉS aquatiques

## SESSION PRINTEMPS 2016

### Cours adultes et aînés

Du 4 avril au 13 juin 2016  
(les cours du lundi : congé le 23 mai pour la Journée nationale des patriotes. Reprise le lundi 13 juin)  
Durée : 10 semaines

### Cours enfants (\*)

Du 4 avril au 12 juin 2016  
(les cours du samedi : congé le 11 juin en raison de la Kermesse. Reprise le samedi 18 juin)  
Durée : 10 semaines  
(\*)Le programme de la Croix-Rouge canadienne sera offert.

## COURS PRÉSCOLAIRE

Les cours de natation préscolaire font partie d'un programme conçu par la Croix-Rouge canadienne. S'adressant aux enfants âgés entre 4 mois et 6 ans, le programme est composé de 8 personnages de la mer correspondant chacun à un groupe d'âge particulier ou à un champ d'aptitude spécifique. Encadrés par des moniteurs brevetés et expérimentés, les enfants seront initiés au milieu aquatique et développeront graduellement des aptitudes en natation.

Nom	Exigences	Jour / Heure	Coût
 <b>Étoile de mer</b>	<b>Âge :</b> 4 mois à 12 mois Une classe d'initiation pour les nourrissons et leurs parents. Pour être inscrits à ce niveau, les enfants doivent être capables de tenir leur tête sans aide. Cette classe d'initiation à l'eau vise à faire découvrir la flottabilité, le mouvement et l'entrée à l'eau, par des chansons et des jeux.	Lundi, 10 h à 10 h 25 Samedi 8 h à 8 h 25	57 \$ - 85,50 \$ (n-r)
 <b>Canard</b>	<b>Âge :</b> 12 mois à 24 mois Pour les bambins plus âgés accompagnés d'un parent. Les enfants gagnent de l'assurance en s'amusant dans l'eau par le biais de jeux, de chansons et d'activités aquatiques.	Samedi, 8 h 30 à 8 h 55 Dimanche, 9 h à 9 h 25	57 \$ - 85,50 \$ (n-r)
 <b>Tortue de mer</b>	<b>Âge :</b> 24 mois à 36 mois avec participation parentale Un niveau de transition pour les enfants d'âge préscolaire et leurs parents. Les parents peuvent transférer graduellement leur enfant aux soins du moniteur, ou niveau d'entrée au programme pour les enfants de 2 à 3 ans qui n'ont suivi aucun cours de natation auparavant. Ce niveau est axé sur le développement des techniques de nage telles que les glissements et la flottaison, ainsi que sur l'initiation aux entrées sécuritaires.	Vendredi, 17 h à 17 h 25 Samedi, 9 h à 9 h 25 Samedi, 10 h 30 à 10 h 55 Dimanche, 8 h à 8 h 25 Dimanche, 10 h 30 à 10 h 55 Dimanche, 11 h 30 à 11 h 55	57 \$ - 85,50 \$ (n-r)
 <b>Loutre de mer</b>	<b>Âge :</b> 3 ans à 5 ans Niveau d'entrée au programme pour les enfants de 3 à 5 ans qui n'ont suivi aucun cours de natation auparavant et qui se débrouillent sans l'aide des parents. Ce niveau est axé sur le développement des techniques de nage, les glissements et la flottaison avec aide, ainsi que sur l'initiation à l'eau profonde et aux entrées sécuritaires.	Lundi, 17 h à 17 h 25 Vendredi, 17 h 25 à 17 h 55 Samedi, 9 h 30 à 9 h 55 Samedi, 10 h à 10 h 25 Dimanche, 8 h 30 à 8 h 55 Dimanche, 11 h à 11 h 25	57 \$ - 85,50 \$ (n-r)
 <b>Salamandre</b>	<b>Âge :</b> 3 ans à 5 ans Les enfants d'âge préscolaire apprennent activement à développer de nouvelles habiletés en natation, y compris les flottaisons et les glissements sans aide, par le biais de jeux et de chansons. Ils apprendront même à s'amuser à sauter dans l'eau à hauteur de la poitrine. Pour réussir le niveau, il faut nager sans aide flottante à la fin de la session.	Lundi, 17 h 30 à 18 h 10 Vendredi, 18 h à 18 h 40 Samedi, 8 h à 8 h 40 Samedi, 10 h 30 à 11 h 10 Dimanche, 8 h 45 à 9 h 25 Dimanche, 10 h 30 à 11 h 10 Dimanche, 11 h 15 à 11 h 55	63 \$ - 94,5 \$ (n-r)
 <b>Poisson-Lune</b>	<b>Âge :</b> 3 ans à 6 ans À ce niveau, les enfants apprennent à nager de façon de plus en plus indépendante, sans leur ballon. Ils apprennent donc à pratiquer leur glissement, flottaison et habiletés de natation sans aide, par le biais de jeux et de chansons. Ils commenceront à s'habituer à l'eau profonde.	Lundi, 18 h 15 à 18 h 55 Samedi, 8 h 45 à 9 h 25 Samedi, 11 h 15 à 11 h 55 Dimanche, 8 h à 8 h 40 Dimanche, 13 h à 13 h 40	63 \$ - 94,5 \$ (n-r)
 <b>Crocodile</b>	<b>Âge :</b> 3 ans à 6 ans Les enfants d'âge préscolaire commencent à effectuer des glissements et des battements de jambes dans l'eau profonde de façon indépendante. Ils développent leur endurance en augmentant les distances de nage (5 m) sur le ventre et sur le dos. Les participants apprennent le battement de jambes sur le côté et essaient les techniques de synchronisation dans l'eau.	Samedi, 10 h 45 à 11 h 25 Dimanche, 8 h à 8 h 40 Dimanche, 11 h 30 à 12 h 10	63 \$ - 94,5 \$ (n-r)
 <b>Baleine</b>	<b>Âge :</b> 3 ans à 6 ans Au niveau Baleine, les enfants apprendront à faire tourner les bras sur le ventre et à participer à des jeux d'équipe. Ils apprendront également à lancer des objets flottants pour venir en aide à une autre personne dans l'eau. Finalement, ils intégreront les glissements avec retournement.	Samedi, 10 h à 10 h 40 Dimanche, 8 h 45 à 9 h 25	63 \$ - 94,5 \$ (n-r)



## Programme natation junior

Le programme de natation junior, conçu par la Croix-Rouge canadienne, s'adresse aux enfants de 6 à 12 ans. À l'intérieur des 10 niveaux, l'enfant pourra développer les différentes techniques et styles de nage, en plus d'améliorer son endurance physique. L'enfant apprendra également les règles de base de sécurité afin d'adopter un comportement adéquat dans un milieu aquatique. Inscription en fonction de la maîtrise des techniques et de l'expérience acquise. Les enfants qui ne savent pas nager du tout commencent au niveau junior 1, peu importe l'âge.

Nom	Description	Jour / Heure	Coût
<b>Junior 1</b>	Avoir 6 ans ou plus et ne pas savoir nager. Peut utiliser une aide flottante pour se déplacer dans l'eau.	Jeudi, 18 h à 18 h 55 Dimanche, 9 h 30 à 10 h 25	69 \$ - 103,5 \$ (n-r)
<b>Junior 2</b>	Flotter sur le ventre et le dos, immerger la tête et battre des jambes.	Vendredi, 17 h à 17 h 55 Samedi, 9 h 30 à 10 h 25 Samedi, 11 h à 11 h 55 Dimanche, 9 h 30 à 10 h 25	69 \$ - 103,5 \$ (n-r)
<b>Junior 3</b>	Être à l'aise dans l'eau profonde, nager sur le ventre avec battements de jambes.	Vendredi, 18 h à 18 h 55 Samedi, 8 h à 8 h 55 Dimanche, 10 h 30 à 11 h 25 Dimanche, 13 h 45 à 14 h 40	69 \$ - 103,5 \$ (n-r)
<b>Junior 4</b>	Posséder les exigences du junior 3 et nager le crawl avec battements de jambes sur une distance de 10 mètres.	Mardi, 17 h à 17 h 55 Samedi, 9 h à 9 h 55 Dimanche, 9 h 30 à 10 h 25	69 \$ - 103,5 \$ (n-r)
<b>Junior 5</b>	Posséder les exigences du junior 4, nager le crawl en synchronisant les jambes, les bras et la respiration sur une distance de 15 mètres et nager sur le dos avec battements de pieds et roulements des bras.	Mardi, 18 h à 18 h 55 Samedi, 11 h 30 à 12 h 25 Dimanche, 13 h à 13 h 55	69 \$ - 103,5 \$ (n-r)
<b>Junior 6</b>	Posséder les exigences du junior 5, nager le crawl sur une distance de 50 mètres, nager sur le dos et plonger en position de départ. Connaître le coup de pied fouetté sur le dos.	Samedi, 14 h à 14 h 55 Dimanche, 14 h à 14 h 55	69 \$ - 103,5 \$ (n-r)
<b>Junior 7</b>	Posséder les exigences du junior 6, nager le crawl sur une distance de 75 mètres et nager sur place en eau profonde 1: 30 minute.	Samedi, 13 h à 13 h 55	69 \$ - 103,5 \$ (n-r)
<b>Junior 8</b>	Posséder les exigences du junior 7, nager en continu sur une distance de 150 mètres et connaître le coup de pied de la brasse.	Samedi, 13 h à 13 h 55	69 \$ - 103,5 \$ (n-r)
<b>Junior 9</b>	Posséder les exigences du junior 8, connaître le plongeon de surface (pieds premiers), nager en continu sur une distance de 300 mètres et connaître le coup de pied alternatif.	Samedi, 13 h à 13 h 55	69 \$ - 103,5 \$ (n-r)
<b>Junior 10</b>	Posséder les exigences du junior 9, connaître le plongeon de surface (tête première) et nager en continu sur une distance de 500 mètres. Connaître les quatre styles de base : crawl, dos crawlé, brasse et dos élémentaire.	Samedi, 13 h à 13 h 55	69 \$ - 103,5 \$ (n-r)
<b>Mini-club de nage</b> <b>* NOUVEAUTÉ *</b>	Réservé aux enfants de 8 ans et plus ayant complété le Junior 5 ou un équivalent. Tu as envie de faire changement, tu aimerais t'entraîner autrement qu'avec le programme Croix-Rouge, et bien ce mini-club est pour toi. Basé sur le principe du club de compétition, mais dans un contexte amusant sans stress et sans pression pour les jeunes.	Samedi, 14 h à 14 h 55	69 \$ - 103,5 \$ (n-r)

## Activités pour adultes

Nom	Description	Jour / Heure	Coût
<b>Aquaforme</b>	Différents exercices en piscine permettant de travailler de façon cardiovasculaire et musculaire. La séance est dirigée par un instructeur compétent.	Lundi, 13 h à 13 h 55 Mardi, 9 h à 9 h 55 Mercredi, 13 h à 13 h 55 Mercredi, 18 h à 18 h 55 Jeudi, 9 h à 9 h 55 Jeudi, 19 h à 19 h 55	<b>Adultes</b> 1 cours 70 \$ - 105 \$ (n-r) 50 % sur le 2 <sup>e</sup> cours et suivant <b>Aînés (65 ans et +)</b> 60 \$ - 90 \$ (n-r)
<b>Prénataux</b>	Cet entraînement léger et adapté aux besoins de la femme enceinte vous permet de préparer les muscles qui seront sollicités lors de l'accouchement. Se déroule dans la partie peu profonde.	Mercredi, 19 h à 19 h 55	<b>Adultes</b> 1 cours 70 \$ - 105 \$ (n-r) 50 % sur le 2 <sup>e</sup> cours et suivant <b>Aînés (65 ans et +)</b> 60 \$ - 90 \$ (n-r)
<b>Techniques et styles de nage</b>	Améliorer les techniques et les styles de nage encadré par un moniteur certifié. Il importe de connaître la base du crawl, du dos crawlé ainsi que de la brasse pour pouvoir participer à la séance.	Mardi, 8 h à 8 h 55 Mardi, 20 h à 20 h 55 Jeudi, 8 h à 8 h 55	<b>Adultes</b> 1 cours 70 \$ - 105 \$ (n-r) 50 % sur le 2 <sup>e</sup> cours et suivant <b>Aînés (65 ans et +)</b> 60 \$ - 90 \$ (n-r)
<b>Techniques et styles de nage avancés</b>	Améliorer les techniques et les styles de nage encadré par un moniteur certifié. Ce cours s'adresse aux athlètes qui désirent améliorer leur crawl dans le but de faire du triathlon ou de diversifier leur entraînement. Les bases du dos et de la brasse seront enseignées afin de diversifier l'entraînement.	Mercredi, 8 h à 8 h 55	<b>Adultes</b> 1 cours 70 \$ - 105 \$ (n-r) 50 % sur le 2 <sup>e</sup> cours et suivant <b>Aînés (65 ans et +)</b> 60 \$ - 90 \$ (n-r)
<b>Cardio Parent-bébé</b>	Le parent et son enfant auront l'occasion de vivre des activités, des jeux et des exercices encadrés en piscine. Idéal pour bouger après l'accouchement. Les enfants doivent être âgés de 4 mois (se tient la tête seul) jusqu'à 12 mois.	Mercredi, 9 h à 9 h 55	<b>Adultes</b> 1 cours 70 \$ - 105 \$ (n-r) 50 % sur le 2 <sup>e</sup> cours et suivant <b>Aînés (65 ans et +)</b> 60 \$ - 90 \$ (n-r)
<b>Aquajogging</b>	Activité se déroulant en eau profonde à l'aide d'un flotteur spécialement conçu et fourni dans le cours. Cette activité permet un entraînement cardiovasculaire et musculaire, sans aucun impact sur les articulations. Convient aussi bien aux débutants qu'aux avancés. Une aisance en partie profonde est de mise.	Mardi, 10 h à 10 h 55 Mardi, 19 h à 19 h 55 Jeudi, 10 h à 10 h 55	<b>Adultes</b> 1 cours 70 \$ - 105 \$ (n-r) 50 % sur le 2 <sup>e</sup> cours et suivant <b>Aînés (65 ans et +)</b> 60 \$ - 90 \$ (n-r)
<b>Maître-Nageur</b>	Entraînement en longueur pour les gens de 18 ans et plus, désirant nager avec la présence d'un entraîneur qualifié plutôt que seul dans un bain libre. Il est important de pouvoir compléter 100 m de nage en continu et de connaître les bases du crawl, de la brasse ainsi que du dos crawlé.	Lundi, 20 h à 20 h 55 Mercredi, 20 h à 20 h 55	<b>Adultes</b> 1 cours 70 \$ - 105 \$ (n-r) 50 % sur le 2 <sup>e</sup> cours et suivant <b>Aînés (65 ans et +)</b> 60 \$ - 90 \$ (n-r)



# BAINS LIBRES

DU 4 MARS AU 12 JUIN 2016

\* La piscine sera ouverte exceptionnellement le lundi 23 mai (Journée des patriotes)

Adresse : 78, chemin du Brûlé

TARIFICATION :

Résident de Lac-Beauport : GRATUIT (preuve de résidence OBLIGATOIRE)



**IMPORTANT :**  
Les enfants âgés de 6 ans et moins doivent être accompagnés d'un parent.



Le casque de bain est obligatoire.

**Non-résident : carte accès piscine obligatoire**

Se procurer la carte au Service des loisirs, 50, chemin du Village (porte adjacente à la bibliothèque) au coût de 50 \$ (10 accès) du lundi au vendredi de 8 h 30 à 12 h et de 13 h à 16 h 30.

Aucun paiement ne sera accepté à la piscine.

Jour	Samedi	Dimanche	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
<b>Le 4 mars 2016</b>							
Heure							17 h à 19 h (F) 19 h à 20 h (A)
<b>Du 5 mars au 18 mars 2016</b>							
Heure	14 h 30 à 16 h (F) 16 h à 17 h (A)	14 h 15 à 15 h 30 (A) 15 h 30 à 17 h (F)	8 h à 9 h 30 (A) 14 h à 15 h 30 (T) 18 h 30 à 19 h 55 (T) 19 h à 19 h 55 (T)	12 h à 13 h 30 (A)	8 h à 9 h (A) 11 h à 12 h 30 (A) 14 h à 15 h (T) 17 h à 18 h 30 (F)	12 h à 13 h 30 (A) 17 h à 17 h 55 (T)	19 h à 20 h (F) 20 h à 21 h (A)
<b>Du 19 mars au 3 avril 2016</b>							
Heure	10 h à 12 h 30 (T) 14 h 30 à 16 h (F) 16 h à 17 h (A)	10 h à 12 h 30 (T) 14 h 30 à 16 h (F) 16 h à 17 h (A)	8 h à 9 h 30 (A) 14 h à 15 h 30 (A+) 17 h 30 à 19 h (F) 19 h à 20 h (A)	12 h à 13 h 30 (E) 17 h à 18 h 30 (T)	8 h à 9 h (A) 11 h à 12 h 30 (A) 14 h à 15 h (A+) 17 h à 18 h 30 (F)	12 h à 13 h 30 (E) 17 h à 18 h 30 (T)	17 h à 19 h (F) 19 h à 20 h (A)
<b>Du 4 avril au 13 juin 2016 (*samedi 11 juin bains libres annulés en raison de la Kermesse)</b>							
Heure	15 h à 16 h (F) 16 h à 17 h (A)	15 h à 16 h (F) 16 h à 17 h (A)	8 h à 9 h 30 (A) 11 h 30 à 12 h 30 (A) 14 h à 15 h (A+) 19 h à 19 h 55 (T)	12 h à 13 h 30 (E) 13 h 30 à 14 h 30 (A+)	11 h à 12 h 30 (E) 14 h à 15 h (A+) 17 h à 17 h 55 (F)	12 h à 13 h 30 (E) 13 h 30 à 14 h 30 (A+) 17 h à 17 h 55 (T)	19 h à 20 h 30 (T)
<b>*Lundi 23 mai 2016</b>							
Heure			8 h à 9 h 30 (A) 11 h 30 à 12 h 30 (E) 13 h à 14 h (T) 14 h à 15 h (A+) 17 h 30 à 19 h (F) 19 h à 20 h (A)				

Nous nous réservons le droit de modifier l'horaire **sans préavis**.

**T** = Tous avec 1 ou 2 corridors de nage    **A** = Adultes (seulement des corridors de nage pour tous les niveaux)    **F** = Famille (aucun espace réservé pour la nage en longueur)

**A+** = Pour les 60 ans et plus (corridors de nage et espace libre)    **E** = Entraînement (pour les adultes désirant un entraînement plus rapide, soutenu ou intense)

