



Activités aquatiques

MISE EN FORME

Automne 2022



Descriptions des cours

MISE EN FORME AQUATIQUE

Programmation aquatique spécialisée

Aquacircuit

Ce cours combine plusieurs activités aquatiques dirigées réparties en différents ateliers. Il se déroule en eau peu profonde et en eau profonde. Les équipements utilisés sont : vélo, step, trampoline, haltères, etc.

Aquaforme

Ce cours est axé sur la mise en forme générale. Il se déroule dans une section peu profonde de la piscine.

Aquajogging

Ce cours est axé sur la mise en forme générale. Il se déroule dans une section profonde de la piscine.

Préalables: être à l'aise dans l'eau profonde et savoir nager.

Aquaprénatal

Adapté aux besoins de la femme enceinte, ce cours est axé sur la mise en forme générale. Il se déroule dans une section peu profonde de la piscine. Préalable: avoir l'autorisation de son médecin.

Aquapoussette

Ce cours s'adresse aux nouvelles mamans et à leur bébé. Il est axé sur la mise en forme générale de la mère.

Exigences concernant les bébés: avoir au moins 4 mois et pouvoir se tenir la tête.

Aquaspinning

Ce cours est axé sur la mise en forme générale. Il s'adresse aussi bien au débutant qu'à l'expert. Les participants pédalent sur un vélo immergé dans la piscine. L'installation des vélos dans la piscine est sous la responsabilité des participants. Le port des chaussures d'eau est recommandé.

Aquamix

Ce cours de conditionnement physique se déroule en eau peu profonde et profonde. Il peut comporter des entraînements en longueur ainsi qu'un mélange de plusieurs types d'aquaforme.

Entraînement et perfectionnement

Cours de perfectionnement de tous les styles de nage (crawl, dos crawlé, brasse, marinière et dos élémentaire) visant particulièrement l'endurance. Préalables: nager 150 m (6 longueurs) continue.

AQUACIRCUIT

Activité et description	Endroit	Début	Durée	Horaire
Aquacircuit 16 ans et +	Centre de loisirs Monseigneur-De Laval (Arrondissement de Beauport)	22-10-04	10 semaines	Mardi de 19 h 15 à 20 h 45
Aquacircuit 16 ans et +	Centre de loisirs Monseigneur-De Laval (Arrondissement de Beauport)	22-10-06	10 semaines	Jeudi de 19 h 15 à 20 h 45
Aquacircuit 16 ans et +	École secondaire l'Odysée (Arrondissement de La Haute-Saint-Charles)	22-10-04	10 semaines	Mardi de 18 h 40 à 19 h 55
Aquacircuit 16 ans et +	Piscine municipale du Bourg-Royal (Arrondissement de Charlesbourg)	22-10-05	10 semaines	Mercredi de 14 h à 15 h 30
Aquacircuit 16 ans et +	Piscine Sylvie-Bernier (Arrondissement Sainte-Foy–Sillery–Cap-Rouge)	22-10-04	10 semaines	Mardi de 19 h à 20 h 15
Aquacircuit 16 ans et +	Piscine Sylvie-Bernier (Arrondissement Sainte-Foy–Sillery–Cap-Rouge)	22-10-06	10 semaines	Jeudi de 19 h à 20 h 15

AQUAFORME

Activité et description	Endroit	Début	Durée	Horaire
Aquaforme 16 ans et +	Centre de loisirs Monseigneur-De Laval (Arrondissement de Beauport)	22-09-30	10 semaines	Vendredi de 8 h 15 à 9 h 10
Aquaforme 16 ans et +	Centre de loisirs Monseigneur-De Laval (Arrondissement de Beauport)	22-09-30	10 semaines	Vendredi de 9 h 15 à 10 h 10
Aquaforme 16 ans et +	Centre de loisirs Monseigneur-De Laval (Arrondissement de Beauport)	22-09-30	10 semaines	Vendredi de 10 h 15 à 11 h 10
Aquaforme 16 ans et +	Centre de loisirs Monseigneur-De Laval (Arrondissement de Beauport)	22-10-03	10 semaines	Lundi de 8 h 15 à 9 h 10
Aquaforme 16 ans et +	Centre de loisirs Monseigneur-De Laval (Arrondissement de Beauport)	22-10-03	10 semaines	Lundi de 9 h 15 à 10 h 10
Aquaforme 16 ans et +	Centre de loisirs Monseigneur-De Laval (Arrondissement de Beauport)	22-10-03	10 semaines	Lundi de 10 h 15 à 11 h 10
Aquaforme 16 ans et +	Centre de loisirs Monseigneur-De Laval (Arrondissement de Beauport)	22-10-03	10 semaines	Lundi de 13 h 45 à 14 h 40
Aquaforme 16 ans et +	Centre de loisirs Monseigneur-De Laval (Arrondissement de Beauport)	22-10-03	10 semaines	Lundi de 14 h 45 à 15 h 40
Aquaforme 16 ans et +	Centre de loisirs Monseigneur-De Laval (Arrondissement de Beauport)	22-10-04	10 semaines	Mardi de 8 h 15 à 9 h 10
Aquaforme 16 ans et +	Centre de loisirs Monseigneur-De Laval (Arrondissement de Beauport)	22-10-04	10 semaines	Mardi de 9 h 15 à 10 h 10
Aquaforme 16 ans et +	Centre de loisirs Monseigneur-De Laval (Arrondissement de Beauport)	22-10-04	10 semaines	Mardi de 10 h 15 à 11 h 10
Aquaforme 16 ans et +	Centre de loisirs Monseigneur-De Laval (Arrondissement de Beauport)	22-10-04	10 semaines	Mardi de 13 h 45 à 14 h 40
Aquaforme 16 ans et +	Centre de loisirs Monseigneur-De Laval (Arrondissement de Beauport)	22-10-04	10 semaines	Mardi de 14 h 45 à 15 h 40
Aquaforme 16 ans et +	Centre de loisirs Monseigneur-De Laval (Arrondissement de Beauport)	22-10-06	10 semaines	Jeudi de 8 h 15 à 09 h 10

Activité et description	Endroit	Début	Durée	Horaire
Aquaforme 16 ans et +	Centre de loisirs Monseigneur-De Laval (Arrondissement de Beauport)	22-10-06	10 semaines	Jeudi de 9 h 15 à 10 h 10
Aquaforme 16 ans et +	Centre de loisirs Monseigneur-De Laval (Arrondissement de Beauport)	22-10-06	10 semaines	Jeudi de 10 h 15 à 11 h 10
Aquaforme 16 ans et +	Centre de loisirs Monseigneur-De Laval (Arrondissement de Beauport)	22-10-06	10 semaines	Jeudi de 13 h 45 à 14 h 40
Aquaforme 16 ans et +	Centre de loisirs Monseigneur-De Laval (Arrondissement de Beauport)	22-10-06	10 semaines	Jeudi de 14 h 35 à 15 h 30
Aquaforme 16 ans et +	École secondaire l'Odysée (Arrondissement de La Haute-Saint-Charles)	22-10-03	10 semaines	Lundi de 10 h à 10 h 55
Aquaforme 16 ans et +	École secondaire l'Odysée (Arrondissement de La Haute-Saint-Charles)	22-10-03	10 semaines	Lundi de 19 h à 19 h 55
Aquaforme 16 ans et +	École secondaire l'Odysée (Arrondissement de La Haute-Saint-Charles)	22-10-05	10 semaines	Mercredi de 10 h à 10 h 55
Aquaforme 16 ans et +	École secondaire l'Odysée (Arrondissement de La Haute-Saint-Charles)	22-10-05	10 semaines	Mercredi de 18 h à 18 h 55
Aquaforme 16 ans et +	École secondaire l'Odysée (Arrondissement de La Haute-Saint-Charles)	22-10-05	10 semaines	Mercredi de 19 h à 19 h 55
Aquaforme 16 ans et +	Édifce Denis-Giguère (Arrondissement de La Haute-Saint-Charles)	22-10-04	10 semaines	Mardi de 13 h 45 à 14 h 40
Aquaforme 16 ans et +	Édifce Denis-Giguère (Arrondissement de La Haute-Saint-Charles)	22-10-06	10 semaines	Jeudi de 10 h 20 à 11 h 15
Aquaforme 16 ans et +	Édifce Denis-Giguère (Arrondissement de La Haute-Saint-Charles)	22-10-06	10 semaines	Jeudi de 13 h 45 à 14 h 40
Aquaforme 16 ans et +	Piscine Jacques-Amyot (Arrondissement Sainte-Foy–Sillery–Cap-Rouge)	22-10-02	10 semaines	Dimanche de 19 h 30 à 20 h 25
Aquaforme 16 ans et +	Piscine municipale du Bourg-Royal (Arrondissement de Charlesbourg)	22-09-30	10 semaines	Vendredi de 9 h à 9 h 55
Aquaforme 16 ans et +	Piscine municipale du Bourg-Royal (Arrondissement de Charlesbourg)	22-09-30	10 semaines	Vendredi de 10 h à 10 h 55
Aquaforme 16 ans et +	Piscine municipale du Bourg-Royal (Arrondissement de Charlesbourg)	22-10-03	10 semaines	Lundi de 8 h à 8 h 55
Aquaforme 16 ans et +	Piscine municipale du Bourg-Royal (Arrondissement de Charlesbourg)	22-10-03	10 semaines	Lundi de 9 h à 9 h 55
Aquaforme 16 ans et +	Piscine municipale du Bourg-Royal (Arrondissement de Charlesbourg)	22-10-03	10 semaines	Lundi de 10 h à 10 h 55
Aquaforme 16 ans et +	Piscine municipale du Bourg-Royal (Arrondissement de Charlesbourg)	22-10-03	10 semaines	Lundi de 18 h à 18 h 55
Aquaforme 16 ans et +	Piscine municipale du Bourg-Royal (Arrondissement de Charlesbourg)	22-10-04	10 semaines	Mardi de 8 h à 8 h 55
Aquaforme 16 ans et +	Piscine municipale du Bourg-Royal (Arrondissement de Charlesbourg)	22-10-04	10 semaines	Mardi de 9 h à 9 h 55
Aquaforme 16 ans et +	Piscine municipale du Bourg-Royal (Arrondissement de Charlesbourg)	22-10-04	10 semaines	Mardi de 10 h à 10 h 55
Aquaforme 16 ans et +	Piscine municipale du Bourg-Royal (Arrondissement de Charlesbourg)	22-10-04	10 semaines	Mardi de 13 h 45 à 14 h 40

Activité et description	Endroit	Début	Durée	Horaire
Aquaforme 16 ans et +	Piscine municipale du Bourg-Royal (Arrondissement de Charlesbourg)	22-10-05	10 semaines	Mercredi de 8 h à 8 h 55
Aquaforme 16 ans et +	Piscine municipale du Bourg-Royal (Arrondissement de Charlesbourg)	22-10-05	10 semaines	Mercredi de 9 h à 9 h 55
Aquaforme 16 ans et +	Piscine municipale du Bourg-Royal (Arrondissement de Charlesbourg)	22-10-05	10 semaines	Mercredi de 18 h à 18 h 55
Aquaforme 16 ans et +	Piscine municipale du Bourg-Royal (Arrondissement de Charlesbourg)	22-10-06	10 semaines	Jeudi de 8 h à 8 h 55
Aquaforme 16 ans et +	Piscine municipale du Bourg-Royal (Arrondissement de Charlesbourg)	22-10-06	10 semaines	Jeudi de 9 h à 9 h 55
Aquaforme 16 ans et +	Piscine municipale du Bourg-Royal (Arrondissement de Charlesbourg)	22-10-06	10 semaines	Jeudi de 14 h 45 à 15 h 40
Aquaforme 16 ans et +	Piscine Sylvie-Bernier (Arrondissement Sainte-Foy–Sillery–Cap-Rouge)	22-09-30	10 semaines	vendredi de 7 h à 7 h 55
Aquaforme 16 ans et +	Piscine Sylvie-Bernier (Arrondissement Sainte-Foy–Sillery–Cap-Rouge)	22-10-03	10 semaines	Lundi de 7 h à 7 h 55
Aquaforme 16 ans et +	Piscine Sylvie-Bernier (Arrondissement Sainte-Foy–Sillery–Cap-Rouge)	22-10-03	10 semaines	Lundi de 17 h à 17 h 55
Aquaforme 16 ans et +	Piscine Sylvie-Bernier (Arrondissement Sainte-Foy–Sillery–Cap-Rouge)	22-10-03	10 semaines	Lundi de 18 h à 18 h 55
Aquaforme 16 ans et +	Piscine Sylvie-Bernier (Arrondissement Sainte-Foy–Sillery–Cap-Rouge)	22-10-04	10 semaines	Mardi de 17 h à 17 h 55
Aquaforme 16 ans et +	Piscine Sylvie-Bernier (Arrondissement Sainte-Foy–Sillery–Cap-Rouge)	22-10-04	10 semaines	Mardi de 18 h à 18 h 55
Aquaforme 16 ans et +	Piscine Sylvie-Bernier (Arrondissement Sainte-Foy–Sillery–Cap-Rouge)	22-10-05	10 semaines	Mercredi de 7 h à 7 h 55
Aquaforme 16 ans et +	Piscine Sylvie-Bernier (Arrondissement Sainte-Foy–Sillery–Cap-Rouge)	22-10-05	10 semaines	Mercredi de 8 h à 8 h 55
Aquaforme 16 ans et +	Piscine Sylvie-Bernier (Arrondissement Sainte-Foy–Sillery–Cap-Rouge)	22-10-05	10 semaines	Mercredi de 17 h à 17 h 55
Aquaforme 16 ans et +	Piscine Sylvie-Bernier (Arrondissement Sainte-Foy–Sillery–Cap-Rouge)	22-10-06	10 semaines	Jeudi de 17 h à 17 h 55
Aquaforme 16 ans et +	Piscine Sylvie-Bernier (Arrondissement Sainte-Foy–Sillery–Cap-Rouge)	22-10-06	10 semaines	Jeudi de 18 h à 18 h 55
Aquaforme - Aînés 55 ans et +	Centre de loisirs Monseigneur-De Laval (Arrondissement de Beauport)	22-10-05	10 semaines	Mercredi de 8 h 15 à 9 h 10
Aquaforme - Aînés 55 ans et +	Centre de loisirs Monseigneur-De Laval (Arrondissement de Beauport)	22-10-05	10 semaines	Mercredi de 9 h 15 à 10 h 10
Aquaforme - Aînés 55 ans et +	Centre de loisirs Monseigneur-De Laval (Arrondissement de Beauport)	22-10-05	10 semaines	Mercredi de 10 h 15 à 11 h 10
Aquaforme - Aînés 55 ans et +	École secondaire l'Odyssee (Arrondissement de La Haute-Saint-Charles)	22-09-30	10 semaines	Vendredi de 9 h à 9 h 55
Aquaforme - Aînés 55 ans et +	École secondaire l'Odyssee (Arrondissement de La Haute-Saint-Charles)	22-10-03	10 semaines	Lundi de 9 h à 9 h 55
Aquaforme - Aînés 55 ans et +	École secondaire l'Odyssee (Arrondissement de La Haute-Saint-Charles)	22-10-05	10 semaines	Mercredi de 9 h à 9 h 55

Activité et description	Endroit	Début	Durée	Horaire
Aquaforme - Aînés 55 ans et +	Édifice Denis-Giguère (Arrondissement de La Haute-Saint-Charles)	22-10-04	10 semaines	Mardi de 9 h 20 à 10 h 15
Aquaforme - Aînés 55 ans et +	Édifice Denis-Giguère (Arrondissement de La Haute-Saint-Charles)	22-10-06	10 semaines	Jeudi de 9 h 20 à 10 h 15

AQUAJOGGING

Activité et description	Endroit	Début	Durée	Horaire
Aquajogging 16 ans et +	École secondaire l'Odyssee (Arrondissement de La Haute-Saint-Charles)	22-10-03	10 semaines	Lundi de 18 h à 18 h 55
Aquajogging 16 ans et +	Piscine Jacques-Amyot (Arrondissement Sainte-Foy–Sillery–Cap-Rouge)	22-10-02	10 semaines	Dimanche de 18 h 30 à 19 h 25
Aquajogging 16 ans et +	Piscine municipale du Bourg-Royal (Arrondissement de Charlesbourg)	22-10-04	10 semaines	Mardi de 14 h 45 à 15 h 40
Aquajogging 16 ans et +	Piscine municipale du Bourg-Royal (Arrondissement de Charlesbourg)	22-10-06	10 semaines	Jeudi de 13 h 45 à 14 h 40
Aquajogging 16 ans et +	Piscine Sylvie-Bernier (Arrondissement Sainte-Foy–Sillery–Cap-Rouge)	22-09-30	10 semaines	Vendredi de 8 h à 8 h 55
Aquajogging 16 ans et +	Piscine Sylvie-Bernier (Arrondissement Sainte-Foy–Sillery–Cap-Rouge)	22-10-03	10 semaines	Lundi de 8 h à 8 h 55
Aquajogging 16 ans et +	Piscine Sylvie-Bernier (Arrondissement Sainte-Foy–Sillery–Cap-Rouge)	22-10-05	10 semaines	Mercredi de 18 h à 18 h 55

AQUAMIX

Activité et description	Endroit	Début	Durée	Horaire
Aquamix 16 ans et +	École secondaire l'Odyssee (Arrondissement de La Haute-Saint-Charles)	22-09-30	10 semaines	Vendredi de 10 h à 10 h 55
Aquamix 16 ans et +	Édifice Denis-Giguère (Arrondissement de La Haute-Saint-Charles)	22-10-04	10 semaines	Mardi de 14 h 45 à 15 h 40

AQUAPOUSSETTE

Activité et description	Endroit	Début	Durée	Horaire
Aquapoussette 16 ans et +	Centre de loisirs Monseigneur-De Laval (Arrondissement de Beauport)	22-10-05	10 semaines	Mercredi de 14 h 45 à 15 h 40
Aquapoussette 16 ans et +	Piscine municipale du Bourg-Royal (Arrondissement de Charlesbourg)	22-10-03	10 semaines	Lundi de 14 h 45 à 15 h 40
Aquapoussette 16 ans et +	Piscine municipale du Bourg-Royal (Arrondissement de Charlesbourg)	22-10-06	10 semaines	Jeudi de 10 h à 10 h 55

AQUAPRÉNATAL

Activité et description	Endroit	Début	Durée	Horaire
Aquaprénatal 16 ans et +	Centre de loisirs Monseigneur-De Laval (Arrondissement de Beauport)	22-10-05	10 semaines	Mercredi de 13 h 45 à 14 h 40
Aquaprénatal 16 ans et +	Édifice Denis-Giguère (Arrondissement de La Haute-Saint-Charles)	22-10-04	10 semaines	Mardi de 10 h 20 à 11 h 15
Aquaprénatal 16 ans et +	Édifice Denis-Giguère (Arrondissement de La Haute-Saint-Charles)	22-10-06	10 semaines	Jeudi de 14 h 45 à 15 h 40
Aquaprénatal 16 ans et +	Piscine municipale du Bourg-Royal (Arrondissement de Charlesbourg)	22-10-03	10 semaines	Lundi de 13 h 45 à 14 h 40

AQUASPINNING

Activité et description	Endroit	Début	Durée	Horaire
Aquaspinning 16 ans et +	École secondaire l'Odysée (Arrondissement de La Haute-Saint-Charles)	22-10-04	10 semaines	Mardi de 18 h 40 à 19 h 55
Aquaspinning 16 ans et +	Piscine municipale du Bourg-Royal (Arrondissement de Charlesbourg)	22-10-03	10 semaines	Lundi de 19 h à 19 h 55
Aquaspinning 16 ans et +	Piscine municipale du Bourg-Royal (Arrondissement de Charlesbourg)	22-10-05	10 semaines	Mercredi de 10 h à 10 h 55
Aquaspinning 16 ans et +	Piscine municipale du Bourg-Royal (Arrondissement de Charlesbourg)	22-10-05	10 semaines	Mercredi de 19 h à 19 h 55
Aquaspinning 16 ans et +	Piscine municipale du Bourg-Royal (Arrondissement de Charlesbourg)	22-09-30	10 semaines	Vendredi de 8 h à 8 h 55
Aquaspinning 16 ans et +	Piscine Sylvie-Bernier (Arrondissement Sainte-Foy-Sillery-Cap-Rouge)	22-10-03	10 semaines	Lundi de 19 h à 19 h 55
Aquaspinning 16 ans et +	Piscine Sylvie-Bernier (Arrondissement Sainte-Foy-Sillery-Cap-Rouge)	22-10-05	10 semaines	Mercredi de 19 h à 19 h 55

ENTRAÎNEMENT ET PERFECTIONNEMENT

Activité et description	Endroit	Début	Durée	Horaire
Entraînement et perfectionnement 16 ans et +	École secondaire l'Odysée (Arrondissement de La Haute-Saint-Charles)	22-10-02	10 semaines	Dimanche de 13 h 05 à 14 h