



Activités aquatiques

# MISE EN FORME

Printemps-été 2022



# Descriptions des cours

## MISE EN FORME AQUATIQUE

### Programmation aquatique spécialisée

#### Natation Essentiel 1

Ce cours permet d'acquérir de l'aisance en eau peu profonde par des techniques de base en natation et des notions de sécurité aquatique.

#### Natation Essentiel 2

Ce cours permet d'apprendre un ou plusieurs styles de nage (crawl et dos crawlé) en augmentant le niveau d'habileté et l'endurance sur 15 m, et d'approfondir les connaissances et les techniques sur la sécurité aquatique.

#### 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.

#### Aquaforme

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

#### Aquatriathlon

C'est une combinaison de nage en longueur, aquajogging et aquaspinning.

Préalables: maîtriser 3 styles de nage (crawl, brasse, dos crawlé) et pouvoir nager 20 longueurs (500 m) de façon continue.

Le port des chaussures d'eau est recommandé pour la portion aquaspinning.

#### 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.

#### Conditionnement physique en piscine

Activité dirigée en milieu aquatique permettant une mise en forme générale tout en améliorant les qualités d'endurance musculaire et organique. Cette activité comprend aussi de la nage en longueur.

Préalables: détenir des habiletés de nage au crawl, au dos crawlé et à la brasse, en plus d'être capable de nager 25 m en continu.

#### Aquapalme

Ce cours s'adresse au participant qui souhaite faire des exercices de mise en forme intensive en nageant des longueurs avec des palmes et en effectuant des exercices de musculation.

Préalables: être capable de nager sur une distance de 100 m (avec ou sans palmes) et être à l'aise en eau profonde.

#### Aquaforme arthrite-arthrose

Ce cours s'adresse au participant qui souffre de problèmes liés à l'arthrite, à l'arthrose ou à la fibromyalgie et qui souhaite rester en forme en faisant des exercices de relaxation et de type aérobique et musculaire en eau peu profonde. La mobilisation des articulations est sollicitée. Il n'est pas nécessaire de savoir nager.

# AQUAFORME

Activité et description	Endroit	Début	Durée	Horaire
Aquaforme 16 ans et +	Centre de loisirs Monseigneur-De Laval (Arrondissement de Beauport)	22-04-18	8 semaines	Lundi de 13 h 45 à 14 h 40
Aquaforme 16 ans et +	Centre de loisirs Monseigneur-De Laval (Arrondissement de Beauport)	22-04-19	8 semaines	Mardi de 13 h 45 à 14 h 40
Aquaforme 16 ans et +	Centre de loisirs Monseigneur-De Laval (Arrondissement de Beauport)	22-04-20	8 semaines	Mercredi de 13 h 45 à 14 h 40
Aquaforme 16 ans et +	Centre de loisirs Monseigneur-De Laval (Arrondissement de Beauport)	22-04-20	8 semaines	Mercredi de 14 h 45 à 15 h 40
Aquaforme 16 ans et +	Centre de loisirs Monseigneur-De Laval (Arrondissement de Beauport)	22-04-21	8 semaines	Jeudi de 13 h 45 à 14 h 40
Aquaforme 16 ans et +	Centre de loisirs Monseigneur-De Laval (Arrondissement de Beauport)	22-04-21	8 semaines	Jeudi de 14 h 35 à 15 h 30
Aquaforme 16 ans et +	École secondaire l'Odysée (Arrondissement de La Haute-Saint-Charles)	22-04-15	8 semaines	Vendredi de 10 h à 10 h 55
Aquaforme 16 ans et +	École secondaire l'Odysée (Arrondissement de La Haute-Saint-Charles)	22-04-18	8 semaines	Lundi de 10 h à 10 h 55
Aquaforme 16 ans et +	École secondaire l'Odysée (Arrondissement de La Haute-Saint-Charles)	22-04-19	8 semaines	Mardi de 19 h à 19 h 55
Aquaforme 16 ans et +	École secondaire l'Odysée (Arrondissement de La Haute-Saint-Charles)	22-04-21	8 semaines	Jeudi de 10 h à 10 h 55
Aquaforme 16 ans et +	École secondaire l'Odysée (Arrondissement de La Haute-Saint-Charles)	22-04-21	8 semaines	Jeudi de 19 h 15 à 20 h 10
Aquaforme 16 ans et +	Édifice Denis-Giguère (Arrondissement de La Haute-Saint-Charles)	22-04-19	8 semaines	Mardi de 10 h à 10 h 55
Aquaforme 16 ans et +	Édifice Denis-Giguère (Arrondissement de La Haute-Saint-Charles)	22-04-21	8 semaines	Jeudi de 9 h à 9 h 55
Aquaforme 16 ans et +	Piscine Jacques-Amyot (Arrondissement Sainte-Foy-Sillery-Cap-Rouge)	22-04-17	8 semaines	Dimanche de 19 h 30 à 20 h 25
Aquaforme 16 ans et +	Piscine municipale du Bourg-Royal (Arrondissement de Charlesbourg)	22-04-15	8 semaines	Vendredi de 8 h 15 à 9 h 10
Aquaforme 16 ans et +	Piscine municipale du Bourg-Royal (Arrondissement de Charlesbourg)	22-04-15	8 semaines	Vendredi de 9 h 15 à 10 h 10
Aquaforme 16 ans et +	Piscine municipale du Bourg-Royal (Arrondissement de Charlesbourg)	22-04-15	8 semaines	Vendredi de 10 h 15 à 11 h 10
Aquaforme 16 ans et +	Piscine municipale du Bourg-Royal (Arrondissement de Charlesbourg)	22-04-18	8 semaines	Lundi de 8 h 15 à 9 h 10
Aquaforme 16 ans et +	Piscine municipale du Bourg-Royal (Arrondissement de Charlesbourg)	22-04-18	8 semaines	Lundi de 9 h 15 à 10 h 10
Aquaforme 16 ans et +	Piscine municipale du Bourg-Royal (Arrondissement de Charlesbourg)	22-04-18	8 semaines	Lundi de 10 h 15 à 11 h 10
Aquaforme 16 ans et +	Piscine municipale du Bourg-Royal (Arrondissement de Charlesbourg)	22-04-19	8 semaines	Mardi de 8 h 15 à 9 h 10
Aquaforme 16 ans et +	Piscine municipale du Bourg-Royal (Arrondissement de Charlesbourg)	22-04-19	8 semaines	Mardi de 9 h 15 à 10 h 10
Aquaforme 16 ans et +	Piscine municipale du Bourg-Royal (Arrondissement de Charlesbourg)	22-04-19	8 semaines	Mardi de 10 h 15 à 11 h 10

Activité et description	Endroit	Début	Durée	Horaire
Aquaforme 16 ans et +	Piscine municipale du Bourg-Royal (Arrondissement de Charlesbourg)	22-04-19	8 semaines	Mardi de 13 h 45 à 14 h 40
Aquaforme 16 ans et +	Piscine municipale du Bourg-Royal (Arrondissement de Charlesbourg)	22-04-20	8 semaines	Mercredi de 8 h 15 à 9 h 10
Aquaforme 16 ans et +	Piscine municipale du Bourg-Royal (Arrondissement de Charlesbourg)	22-04-20	8 semaines	Mercredi de 9 h 15 à 10 h 10
Aquaforme 16 ans et +	Piscine municipale du Bourg-Royal (Arrondissement de Charlesbourg)	22-04-20	8 semaines	Mercredi de 10 h 15 à 11 h 10
Aquaforme 16 ans et +	Piscine municipale du Bourg-Royal (Arrondissement de Charlesbourg)	22-04-21	8 semaines	Jeudi de 8 h 15 à 9 h 10
Aquaforme 16 ans et +	Piscine municipale du Bourg-Royal (Arrondissement de Charlesbourg)	22-04-21	8 semaines	Jeudi de 9 h 15 à 10 h 10
Aquaforme 16 ans et +	Piscine municipale du Bourg-Royal (Arrondissement de Charlesbourg)	22-04-21	8 semaines	Jeudi de 10 h 15 à 11 h 10
Aquaforme 16 ans et +	Piscine municipale du Bourg-Royal (Arrondissement de Charlesbourg)	22-04-21	8 semaines	Jeudi de 14 h 45 à 15 h 40
Aquaforme 16 ans et +	Piscine Sylvie-Bernier (Arrondissement Sainte-Foy-Sillery-Cap-Rouge)	22-04-15	8 semaines	Vendredi de 7 h à 7 h 55
Aquaforme 16 ans et +	Piscine Sylvie-Bernier (Arrondissement Sainte-Foy-Sillery-Cap-Rouge)	22-04-15	8 semaines	Vendredi de 8 h à 8 h 55
Aquaforme 16 ans et +	Piscine Sylvie-Bernier (Arrondissement Sainte-Foy-Sillery-Cap-Rouge)	22-04-18	8 semaines	Lundi de 7 h à 7 h 55
Aquaforme 16 ans et +	Piscine Sylvie-Bernier (Arrondissement Sainte-Foy-Sillery-Cap-Rouge)	22-04-18	8 semaines	Lundi de 8 h à 8 h 55
Aquaforme 16 ans et +	Piscine Sylvie-Bernier (Arrondissement Sainte-Foy-Sillery-Cap-Rouge)	22-04-18	8 semaines	Lundi de 17 h à 17 h 55
Aquaforme 16 ans et +	Piscine Sylvie-Bernier (Arrondissement Sainte-Foy-Sillery-Cap-Rouge)	22-04-18	8 semaines	Lundi de 18 h à 18 h 55
Aquaforme 16 ans et +	Piscine Sylvie-Bernier (Arrondissement Sainte-Foy-Sillery-Cap-Rouge)	22-04-19	8 semaines	Mardi de 7 h à 7 h 55
Aquaforme 16 ans et +	Piscine Sylvie-Bernier (Arrondissement Sainte-Foy-Sillery-Cap-Rouge)	22-04-19	8 semaines	Mardi de 8 h à 8 h 55
Aquaforme 16 ans et +	Piscine Sylvie-Bernier (Arrondissement Sainte-Foy-Sillery-Cap-Rouge)	22-04-19	8 semaines	Mardi de 17 h à 17 h 55
Aquaforme 16 ans et +	Piscine Sylvie-Bernier (Arrondissement Sainte-Foy-Sillery-Cap-Rouge)	22-04-19	8 semaines	Mardi de 18 h à 18 h 55
Aquaforme 16 ans et +	Piscine Sylvie-Bernier (Arrondissement Sainte-Foy-Sillery-Cap-Rouge)	22-04-19	8 semaines	Mardi de 19 h à 19 h 55
Aquaforme 16 ans et +	Piscine Sylvie-Bernier (Arrondissement Sainte-Foy-Sillery-Cap-Rouge)	22-04-19	8 semaines	Mardi de 20 h à 20 h 55
Aquaforme 16 ans et +	Piscine Sylvie-Bernier (Arrondissement Sainte-Foy-Sillery-Cap-Rouge)	22-04-20	8 semaines	Mercredi de 7 h à 7 h 55
Aquaforme 16 ans et +	Piscine Sylvie-Bernier (Arrondissement Sainte-Foy-Sillery-Cap-Rouge)	22-04-20	8 semaines	Mercredi de 8 h à 8 h 55
Aquaforme 16 ans et +	Piscine Sylvie-Bernier (Arrondissement Sainte-Foy-Sillery-Cap-Rouge)	22-04-20	8 semaines	Mercredi de 17 h à 17 h 55
Aquaforme 16 ans et +	Piscine Sylvie-Bernier (Arrondissement Sainte-Foy-Sillery-Cap-Rouge)	22-04-20	8 semaines	Mercredi de 18 h à 18 h 55

Activité et description	Endroit	Début	Durée	Horaire
Aquaforme 16 ans et +	Piscine Sylvie-Bernier (Arrondissement Sainte-Foy–Sillery–Cap-Rouge)	22-04-20	8 semaines	Mercredi de 19 h à 19 h 55
Aquaforme 16 ans et +	Piscine Sylvie-Bernier (Arrondissement Sainte-Foy–Sillery–Cap-Rouge)	22-04-20	8 semaines	Mercredi de 20 h à 20 h 55
Aquaforme 16 ans et +	Piscine Sylvie-Bernier (Arrondissement Sainte-Foy–Sillery–Cap-Rouge)	22-04-21	8 semaines	Jeudi de 7 h à 7 h 55
Aquaforme 16 ans et +	Piscine Sylvie-Bernier (Arrondissement Sainte-Foy–Sillery–Cap-Rouge)	22-04-21	8 semaines	Jeudi de 8 h à 8 h 55
Aquaforme 16 ans et +	Piscine Sylvie-Bernier (Arrondissement Sainte-Foy–Sillery–Cap-Rouge)	22-04-21	8 semaines	Jeudi de 17 h à 17 h 55
Aquaforme 16 ans et +	Piscine Sylvie-Bernier (Arrondissement Sainte-Foy–Sillery–Cap-Rouge)	22-04-21	8 semaines	Jeudi de 18 h à 18 h 55
Aquaforme 16 ans et +	Piscine Sylvie-Bernier (Arrondissement Sainte-Foy–Sillery–Cap-Rouge)	22-04-21	8 semaines	Jeudi de 19 h à 19 h 55
Aquaforme - Aînés 55 ans et +	Centre de loisirs Monseigneur-De Laval (Arrondissement de Beauport)	22-04-15	8 semaines	Vendredi de 8 h 15 à 9 h 10
Aquaforme - Aînés 55 ans et +	Centre de loisirs Monseigneur-De Laval (Arrondissement de Beauport)	22-04-15	8 semaines	Vendredi de 9 h 15 à 10 h 10
Aquaforme - Aînés 55 ans et +	Centre de loisirs Monseigneur-De Laval (Arrondissement de Beauport)	22-04-15	8 semaines	Vendredi de 10 h 15 à 11 h 10
Aquaforme - Aînés 55 ans et +	Centre de loisirs Monseigneur-De Laval (Arrondissement de Beauport)	22-04-18	8 semaines	Lundi de 8 h 15 à 9 h 10
Aquaforme - Aînés 55 ans et +	Centre de loisirs Monseigneur-De Laval (Arrondissement de Beauport)	22-04-18	8 semaines	Lundi de 9 h 15 à 10 h 10
Aquaforme - Aînés 55 ans et +	Centre de loisirs Monseigneur-De Laval (Arrondissement de Beauport)	22-04-18	8 semaines	Lundi de 10 h 15 à 11 h 10
Aquaforme - Aînés 55 ans et +	Centre de loisirs Monseigneur-De Laval (Arrondissement de Beauport)	22-04-19	8 semaines	Mardi de 8 h 15 à 9 h 10
Aquaforme - Aînés 55 ans et +	Centre de loisirs Monseigneur-De Laval (Arrondissement de Beauport)	22-04-19	8 semaines	Mardi de 9 h 15 à 10 h 10
Aquaforme - Aînés 55 ans et +	Centre de loisirs Monseigneur-De Laval (Arrondissement de Beauport)	22-04-19	8 semaines	Mardi de 10 h 15 à 11 h 10
Aquaforme - Aînés 55 ans et +	Centre de loisirs Monseigneur-De Laval (Arrondissement de Beauport)	22-04-20	8 semaines	Mercredi de 8 h 15 à 9 h 10
Aquaforme - Aînés 55 ans et +	Centre de loisirs Monseigneur-De Laval (Arrondissement de Beauport)	22-04-20	8 semaines	Mercredi de 9 h 15 à 10 h 10
Aquaforme - Aînés 55 ans et +	Centre de loisirs Monseigneur-De Laval (Arrondissement de Beauport)	22-04-20	8 semaines	Mercredi de 10 h 15 à 11 h 10
Aquaforme - Aînés 55 ans et +	Centre de loisirs Monseigneur-De Laval (Arrondissement de Beauport)	22-04-21	8 semaines	Jeudi de 8 h 15 à 9 h 10
Aquaforme - Aînés 55 ans et +	Centre de loisirs Monseigneur-De Laval (Arrondissement de Beauport)	22-04-21	8 semaines	Jeudi de 9 h 15 à 10 h 10
Aquaforme - Aînés 55 ans et +	Centre de loisirs Monseigneur-De Laval (Arrondissement de Beauport)	22-04-21	8 semaines	Jeudi de 10 h 15 à 11 h 10
Aquaforme - Aînés 55 ans et +	École secondaire l'Odysée (Arrondissement de La Haute-Saint-Charles)	22-04-15	8 semaines	Vendredi de 9 h à 9 h 55
Aquaforme - Aînés 55 ans et +	École secondaire l'Odysée (Arrondissement de La Haute-Saint-Charles)	22-04-15	8 semaines	Vendredi de 11 h à 11 h 55

Activité et description	Endroit	Début	Durée	Horaire
Aquaforme - Aînés 55 ans et +	École secondaire l'Odyssee (Arrondissement de La Haute-Saint-Charles)	22-04-18	8 semaines	Lundi de 9 h à 9 h 55
Aquaforme - Aînés 55 ans et +	École secondaire l'Odyssee (Arrondissement de La Haute-Saint-Charles)	22-04-18	8 semaines	Lundi de 11 h à 11 h 55
Aquaforme - Aînés 55 ans et +	Édifice Denis-Giguère (Arrondissement de La Haute-Saint-Charles)	22-04-19	8 semaines	Mardi de 9 h à 9 h 55
Aquaforme - Aînés 55 ans et +	Édifice Denis-Giguère (Arrondissement de La Haute-Saint-Charles)	22-04-19	8 semaines	Mardi de 11 h à 11 h 55

## AQUAFORME ARTHRITE-ARTHROSE

Activité et description	Endroit	Début	Durée	Horaire
Aquaforme arthrite-arthrose 40 ans et +	Édifice Denis-Giguère (Arrondissement de La Haute-Saint-Charles)	22-04-21	8 semaines	Jedi de 10 h à 10 h 55

## AQUAJOGGING

Activité et description	Endroit	Début	Durée	Horaire
Aquajogging 16 ans et +	Piscine Jacques-Amyot (Arrondissement Sainte-Foy-Sillery-Cap-Rouge)	22-04-17	8 semaines	Dimanche de 18 h 30 à 19 h 25
Aquajogging 16 ans et +	Piscine municipale du Bourg-Royal (Arrondissement de Charlesbourg)	22-04-19	8 semaines	Mardi de 14 h 45 à 15 h 40
Aquajogging 16 ans et +	Piscine municipale du Bourg-Royal (Arrondissement de Charlesbourg)	22-04-21	8 semaines	Jedi de 13 h 45 à 14 h 40

## AQUAMIX

Activité et description	Endroit	Début	Durée	Horaire
Aquamix 16 ans et +	Édifice Denis-Giguère (Arrondissement de La Haute-Saint-Charles)	22-04-21	8 semaines	Jedi de 11 h à 11 h 55

## AQUAPALME

Activité et description	Endroit	Début	Durée	Horaire
Aquapalme 16 ans et +	École secondaire l'Odyssee (Arrondissement de La Haute-Saint-Charles)	22-04-21	8 semaines	Jedi de 12 h à 12 h 55

## AQUAPOUSSETTE

Activité et description	Endroit	Début	Durée	Horaire
Aquapoussette 16 ans et +	Centre de loisirs Monseigneur-De Laval (Arrondissement de Beauport)	22-04-18	8 semaines	Lundi de 14 h 45 à 15 h 40

## AQUAPRÉNATAL

Activité et description	Endroit	Début	Durée	Horaire
Aquaprénatal 16 ans et +	Centre de loisirs Monseigneur-De Laval (Arrondissement de Beauport)	22-04-19	8 semaines	Mardi de 14 h 45 à 15 h 40
Aquaprénatal 16 ans et +	École secondaire l'Odyssee (Arrondissement de La Haute-Saint-Charles)	22-04-19	8 semaines	Mardi de 11 h 15 à 12 h 10
Aquaprénatal 16 ans et +	École secondaire l'Odyssee (Arrondissement de La Haute-Saint-Charles)	22-04-19	8 semaines	Mardi de 18 h à 18 h 55
Aquaprénatal 16 ans et +	École secondaire l'Odyssee (Arrondissement de La Haute-Saint-Charles)	22-04-21	8 semaines	Jeudi de 9 h à 9 h 55

## AQUASPINNING

Activité et description	Endroit	Début	Durée	Horaire
Aquaspinning 16 ans et +	Piscine Sylvie-Bernier (Arrondissement Sainte-Foy-Sillery-Cap-Rouge)	22-04-18	8 semaines	Lundi de 19 h à 19 h 55
Aquaspinning 16 ans et +	Piscine Sylvie-Bernier (Arrondissement Sainte-Foy-Sillery-Cap-Rouge)	22-04-18	8 semaines	Lundi de 20 h à 20 h 55
Aquaspinning 16 ans et +	Piscine Sylvie-Bernier (Arrondissement Sainte-Foy-Sillery-Cap-Rouge)	22-04-21	8 semaines	Jeudi de 20 h à 20 h 55
Aquaspinning 16 ans et +	École secondaire l'Odyssee (Arrondissement de La Haute-Saint-Charles)	22-04-21	8 semaines	Jeudi de 11 h à 11 h 55
Aquaspinning 16 ans et +	École secondaire l'Odyssee (Arrondissement de La Haute-Saint-Charles)	22-04-21	8 semaines	Jeudi de 20 h 15 à 21 h 10

## AQUATRIATHLON

Activité et description	Endroit	Début	Durée	Horaire
Aquatriathlon 16 ans et +	École secondaire l'Odyssee (Arrondissement de La Haute-Saint-Charles)	22-04-19	8 semaines	Mardi de 20 h à 20 h 55

## ENTRAÎNEMENT ET PERFECTIONNEMENT

Activité et description	Endroit	Début	Durée	Horaire
Entraînement et perfectionnement 16 ans et +	Édifice Denis-Giguère (Arrondissement de La Haute-Saint-Charles)	22-04-17	8 semaines	Dimanche de 15 h 15 à 16 h 10