



### Aquaformes

#### 16 ans et plus

Exercices aquatiques, comprenant : échauffement, aérobic, musculation et relaxation.

**Coût :** 1 fois par semaine : 78 \$  
2 fois par semaine : 120 \$  
3 fois par semaine : 150 \$

Durée : 55 minutes  
6 inscriptions minimum

#### Aquaforme I

Exercices d'intensité légère (50 ans et plus et/ou problèmes de santé mineurs)

lundi	16h00	525, boulevard Hamel Est
mardi	16h30	525, boulevard Hamel Est
jeudi	16h30	525, boulevard Hamel Est
vendredi	15h00	525, boulevard Hamel Est

#### Aquaforme II

Exercices d'intensité moyenne

lundi	20h30	525, boulevard Hamel Est
mardi	17h30	525, boulevard Hamel Est
mercredi	20h30	525, boulevard Hamel Est
jeudi	20h30	525, boulevard Hamel Est
vendredi	18h00	525, boulevard Hamel Est
dimanche	17h30	525, boulevard Hamel Est

#### Aquaforme III

Exercices d'intensité élevée

lundi	12h00	525, boulevard Hamel Est
mercredi	12h00	525, boulevard Hamel Est



#### Pré et postnatal

Conditionnement physique aquatique général, axé sur les besoins spécifiques de la maternité.

**Coût : 78 \$**

mercredi 17h30 525, boulevard Hamel Est

#### Aqua "Dos"

Exercices aquatiques axés sur la prévention des maux de dos.

**Coût : 78 \$**

dimanche 16h30 525, boulevard Hamel Est

#### Bains libres - Pour tous

- Coûts :**
- 3 \$ adulte (18 ans +)
  - carte 30 \$ pour 11 bains
  - 1,50 \$ enfant (6 à 17 ans)
  - carte 15 \$ pour 11 bains
  - gratuit pour les enfants de 5 ans et -

**Début : 13 janvier 2011**

mardi	12h00 à 12h55	525, boulevard Hamel Est
jeudi	12h00 à 12h55	525, boulevard Hamel Est
vendredi	19h00 à 19h55	525, boulevard Hamel Est
samedi	15h00 à 16h10	525, boulevard Hamel Est
dimanche	13h45 à 14h55	525, boulevard Hamel Est

#### Location de gymnase

Possibilité de louer le gymnase pour des activités de badminton, volleyball, hockey cosom, etc.

#### Coût :

Terrain de badminton	13 \$ / heure
Gymnase	48 \$ / heure
1/2 gymnase	26 \$ / heure

Information : 418 529-9238 poste 224

*Tous les profits générés par Acti-Forme permettent de financer Adaptavie, organisme à but non-lucratif, qui offre de l'activité physique adaptée à l'intention des personnes ayant une déficience physique ou intellectuelle.*

### Inscriptions

Simple, sécuritaire et facile à utiliser. Vous n'avez pas à vous déplacer. Vous pouvez vous inscrire ou inscrire tous les membres de votre famille en même temps.

#### Inscriptions en ligne

Du mercredi 7 décembre 2011 dès 13h00 jusqu'au 18 décembre inclusivement.

#### Procédures d'inscriptions en ligne

1. Ayez en main une carte de crédit et rendez-vous sur le site [www.actiforme.org](http://www.actiforme.org) et repérez le bouton sécurisé *amilla*.
2. Pour une première inscription, vous devez vous créer un compte utilisateur avec votre adresse courriel et un mot de passe. Vous n'aurez ensuite qu'à suivre les instructions pour compléter les étapes de votre inscription.
3. Vous pourrez quand même vous inscrire en ligne et nous faire parvenir votre chèque par la poste au plus tard le 18 décembre 2011. Après cette date, les inscriptions non réglées seront annulées.

#### Inscriptions en personne

**Jour :** Mercredi le 7 décembre 2011 de 16 h 30 à 18 h 00

**Endroit :** 525, boulevard Hamel Est, Local F-122

**Coûts :** Les prix indiqués dans ce dépliant incluent les taxes et les frais d'administration.

#### Informations (remboursements et autres)

- Aucun remboursement sauf sur présentation d'un certificat médical et ce, avant la mi-session. Des frais d'administration de 5% seront prélevés, ainsi qu'une portion du paiement correspondant au nombre de cours suivis.
- Les cartes de bains libres ne sont pas remboursables.
- Les cours ne peuvent être transférés d'une session à l'autre.
- Les cours annulés, en cas de bris ou de tempête, ne sont pas remboursables. Ils seront repris seulement si la situation le permet.
- Des frais de 10 \$ seront appliqués pour les chèques sans provision.
- Acti-Forme se décharge de toutes responsabilités en cas d'accident, de perte ou de vol d'objets.
- Le stationnement de l'IRDPO - Boulevard Hamel est payant en tout temps.

## ACTIVITÉS AQUATIQUES POUR TOUS !

- Personnel spécialisé et dynamique (moniteur et sauveteurs qualifiés par la Croix-Rouge et la Société de sauvetage)
- 30 ans d'expérience
- Activités aquatiques en eau chaude (31°C -90°F)
- Piscines faciles d'accès
- Le bonnet de bain est obligatoire pour tous
- Location de gymnase

**Session :**  
du vendredi 13 janvier au  
jeudi 22 mars 2012  
(10 semaines)

525, boulevard Hamel Est, Téléphone : 418 529-9238  
Local F-122 Télécopieur : 418 522-5858  
Québec G1M 2S8

VISITEZ NOTRE SITE INTERNET  
[www.actiforme.org](http://www.actiforme.org)

## Cours de natation- Enfants

Cours pour tous les âges et qui respectent les programmes de natation et de sécurité de la Croix-Rouge.



**Coût : 72 \$ / enfant** (matériel inclus)  
Durée de 40 minutes

### Étoile de mer

(Ballon dorsal et accompagnateur)  
4 à 12 mois



samedi	9h15	525, boulevard Hamel Est
dimanche	9h15	525, boulevard Hamel Est
dimanche	16h15	2975, chemin Saint-Louis

### Étoile de mer | Canard

(Ballon dorsal et accompagnateur)  
4 à 24 mois

dimanche	8h30	525, boulevard Hamel Est
vendredi	17h30	2975, chemin Saint-Louis

### Canard

(Ballon dorsal et accompagnateur)  
12 à 24 mois



samedi	8h30	525, boulevard Hamel Est
samedi	11h00	525, boulevard Hamel Est
dimanche	10h15	525, boulevard Hamel Est
mercredi	17h45	2975, chemin Saint-Louis
samedi	16h30	2975, chemin Saint-Louis
dimanche	15h30	2975, chemin Saint-Louis

### Tortue de mer

(Ballon dorsal et accompagnateur)  
24 à 36 mois



samedi	10h15	525, boulevard Hamel Est
dimanche	11h00	525, boulevard Hamel Est
vendredi	18h15	2975, chemin Saint-Louis
samedi	15h00	2975, chemin Saint-Louis

### Loutre de mer

(Ballon dorsal et accompagnateur)  
3 à 5 ans



samedi	9h15	525, boulevard Hamel Est
samedi	11h00	525, boulevard Hamel Est
dimanche	10h15	525, boulevard Hamel Est
mercredi	18h30	2975, chemin Saint-Louis
vendredi	17h30	2975, chemin Saint-Louis
dimanche	17h00	2975, chemin Saint-Louis

### Salamandre

(Ballon dorsal)  
3 à 5 ans



samedi	8h30	525, boulevard Hamel Est
samedi	10h15	525, boulevard Hamel Est
dimanche	9h15	525, boulevard Hamel Est
dimanche	11h00	525, boulevard Hamel Est
dimanche	13h00	525, boulevard Hamel Est
mercredi	17h45	2975, chemin Saint-Louis
vendredi	18h15	2975, chemin Saint-Louis
vendredi	19h00	2975, chemin Saint-Louis
samedi	15h00	2975, chemin Saint-Louis
samedi	15h45	2975, chemin Saint-Louis
samedi	16h30	2975, chemin Saint-Louis
dimanche	16h15	2975, chemin Saint-Louis



### Poisson-lune

3 à 6 ans



samedi	11h00	525, boulevard Hamel Est
dimanche	8h30	525, boulevard Hamel Est
dimanche	9h15	525, boulevard Hamel Est
mercredi	18h30	2975, chemin Saint-Louis
samedi	15h45	2975, chemin Saint-Louis
dimanche	17h00	2975, chemin Saint-Louis

### Crocodile

3 à 6 ans



samedi	8h30	525, boulevard Hamel Est
dimanche	18h00	2975, chemin Saint-Louis



**Coût : 72 \$ / enfant** (matériel inclus)  
Niveau 1 à 4 : durée de 40 minutes  
Niveau 5 à 10 : durée de 55 minutes

### Junior 1

5 à 12 ans

dimanche	8h30	525, boulevard Hamel Est
dimanche	15h30	2975, chemin Saint-Louis

### Junior 2

5 à 12 ans

samedi	9h15	525, boulevard Hamel Est
dimanche	10h15	525, boulevard Hamel Est
samedi	17h30	2975, chemin Saint-Louis

### Junior 3

5 à 12 ans

samedi	10h15	525, boulevard Hamel Est
dimanche	11h00	525, boulevard Hamel Est
samedi	17h30	2975, chemin Saint-Louis

### Junior 4

6 à 15 ans

samedi	12h00	525, boulevard Hamel Est
dimanche	13h00	525, boulevard Hamel Est

### Junior 5

6 à 15 ans

samedi	12h00	525, boulevard Hamel Est
--------	-------	--------------------------

### Junior 6-7

6 à 15 ans

dimanche	12h00	525, boulevard Hamel Est
----------	-------	--------------------------

### Junior 8-9-10

6 à 15 ans

dimanche	12h00	525, boulevard Hamel Est
----------	-------	--------------------------

## Cours de natation Ados - Adultes

**Coût : 78 \$ / adulte** (matériel inclus)  
Durée de 55 minutes

### Apprentissage et perfectionnement de la natation

Tous les niveaux  
16 ans et plus

samedi	16h15	525, boulevard Hamel Est
--------	-------	--------------------------

### Cours de natation privés

- Sur demande, 5 ou 10 séances.
- Pour 1 à 4 personnes.
- Les prix varient entre 24 \$ et 64 \$ par séance.



\* Pour la description complète des cours, se référer au site Internet : [www.actiforme.org](http://www.actiforme.org)