

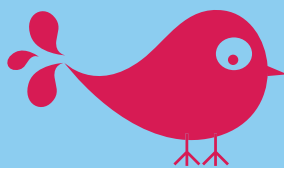
COMPLEXE AQUATIQUE

PRINTEMPS 2021

PROGRAMMATION

du 5 avril au 13 juin 2021

635, rue Cadieux 819-425-8614, poste 5000



Tarif résident (R): carte Vivre Mont-Tremblant obligatoire

NATATION PRÉSCOLAIRE DE LA CROIX-ROUGE 4 MOIS À 5 ANS



R : 32 \$ N-R : 48 \$

Étoile de mer – 4 à 12 mois avec parent dans l'eau - 30 min.

Le bébé doit être capable de tenir sa tête droite, sans aide. Il apprivoisera l'eau, il apprendra la flottabilité et le déplacement ainsi que les entrées et les sorties en eau peu profonde.

Mercredi : 9 h à 9 h 30 Vendredi : 9 h à 9 h 30

Canard – 12 à 24 mois avec parent dans l'eau - 30 min.

Ballon dorsal suggéré. L'enfant apprendra la respiration rythmée, le déplacement vers l'avant et vers l'arrière, la flottaison et le retournement.

Mercredi : 9 h 50 à 10 h 10 Vendredi : 9 h 50 à 10 h 10

Tortue de mer – 24 à 36 mois avec parent dans l'eau - 30 min.

Ballon dorsal suggéré. L'enfant apprendra l'immersion, la flottaison et les glissements, le saut dans l'eau avec aide, le battement de jambes et la nage sur le ventre.

Mercredi : 10 h 30 à 11 h Vendredi : 10 h 30 à 11 h Samedi : 9 h à 9 h 30

R : 44 \$ N-R : 66 \$

Loutre de mer – 3 à 5 ans avec parent dans l'eau - 40 min.

Ballon dorsal obligatoire. L'enfant apprend graduellement à nager sans parent. Il apprendra la flottaison, 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.

Mercredi : 11 h 20 à 12 h Vendredi : 11 h 20 à 12 h Samedi : 10 h à 10 h 40

Salamandre – 3 à 5 ans avec parent dans l'eau - 40 min.

Ballon dorsal obligatoire. Votre enfant travaillera le battement de jambes et pourra exécuter les glissements, les entrées et la flottaison en eau profonde. L'enfant sera en mesure de nager sur une distance de 2 mètres de façon continue, sans ballon dorsal.

Mercredi : 11 h 20 à 12 h Vendredi : 11 h 20 à 12 h Samedi : 11 h à 11 h 40

Poisson-Lune – 3 à 5 ans avec parent dans l'eau - 40 min.

Ballon dorsal obligatoire. Il améliorera sa flottaison ainsi que ses sauts dans l'eau. Le battement de jambes sera ajouté aux glissements. L'enfant sera en mesure de nager sur une distance de 5 mètres, sans ballon dorsal.

Dimanche : 9 h à 9 h 40

Crocodile – 3 à 5 ans avec parent dans l'eau - 40 min.

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

Dimanche : 10 h à 10 h 40

Baleine – 3 à 5 ans avec parent dans l'eau - 40 min.

Sans ballon dorsal. Votre enfant augmentera la distance des glissements avec battements de jambes et la distance de nage. Il apprendra le plongeon. L'enfant sera en mesure de nager sur une distance de 2 x 10 mètres de façon continue.

Dimanche : 10 h à 10 h 40

INSCRIPTIONS

complexeaquatique.mont-tremblant.com

» Résidents de Mont-Tremblant
15 au 18 mars 2021

» Résidents de Mont-Tremblant, Brébeuf
et Montcalm
19 au 21 mars 2021

» Pour tous
22 au 31 mars 2021

NATATION JUNIOR DE LA CROIX-ROUGE 5 ANS ET +



R : 52 \$ N-R : 78 \$

Junior 1 avec parent dans l'eau - 40 min.

Aucune expérience. Les enfants apprennent la flottaison, le glissement, le battement de jambes alternatif avec aide ainsi que les entrées et sorties en eau peu profonde.

Lundi : 17 h à 17 h 40 Dimanche : 11 h à 11 h 40

Junior 2 avec parent dans l'eau - 40 min.

Préalable : junior 1. Les enfants améliorent les glissements avec battements de jambes alternatifs et la nage sur le ventre.

Lundi : 18 h à 18 h 40 Samedi : 12 h à 12 h 40

Junior 3 avec parent dans l'eau - 40 min.

Préalable : junior 2. Les enfants augmentent la distance des glissements avec battements de jambes alternatifs et les exécutent sans aide.

Mercredi : 17 h à 17 h 40 Samedi : 13 h à 13 h 40

Junior 4 avec parent dans l'eau - 40 min.

Préalable : junior 3. Les enfants apprennent la nage sur le dos avec le roulement des épaules et le crawl, exécutent le plongeon de départ.

Mercredi : 17 h à 17 h 40 Dimanche : 12 h à 12 h 40

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

Junior 5 - 55 min.

Préalable : junior 4. Les enfants améliorent le crawl, le dos crawlé, le coup de pied fouetté sur le dos, le saut d'arrêt, la nage debout et la godille sur le dos.

Mercredi : 18 h à 18 h 55 Dimanche : 13 h à 13 h 55

Junior 6 - 55 min.

Préalable : junior 5. Les enfants exécutent le plongeon avant. Ils apprennent le dos élémentaire et le battement de jambes du dauphin.

Mercredi : 18 h à 18 h 55 Dimanche : 13 h à 13 h 55

Junior 7 - 55 min.

Préalable : junior 6. Les enfants améliorent le battement de jambes du dauphin. Ils apprennent la godille et le coup de pied fouetté sur le ventre.

Mardi : 17 h à 17 h 55

Junior 8 - 55 min.

Préalable : junior 7. Les enfants apprennent la brasse ainsi que le coup de pied fouetté (debout), le plongeon de surface et le plongeon à fleur d'eau.

Mardi : 17 h à 17 h 55

Junior 9 - 55 min.

Préalable : junior 8. Les enfants apprennent le battement de coup de pieds en ciseau et le plongeon de surface, tête première.

Mardi : 18 h 30 à 19 h 25

Junior 10 - 55 min.

Préalable : junior 9. Les enfants apprennent la marinière et ils exécutent le battement de jambes du dauphin (vertical), les plongeurs de surface tête première et pieds premiers, avec nage sous l'eau.

Mardi : 18 h 30 à 19 h 25

MESURES SPÉCIALES

- Le port du masque est obligatoire;
- Lavage ou désinfection obligatoire des mains à l'entrée;
 - Les vestiaires sont ouverts;
- Les douches et toilettes adjacentes à la piscine sont accessibles;
 - Circulation à sens unique dans les corridors.

NATATION ESSENTIEL 15 ANS ET + DE LA CROIX-ROUGE



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

Style de nage et entraînement - 55 min.

Préalables : nager le crawl sur 25 mètres, le dos crawlé sur 25 mètres et être à l'aise en eau profonde. Les jeunes et les adultes choisissent les styles de nage sur lesquels ils souhaitent mettre l'accent. Il s'agit d'un programme participatif qui s'articule autour des objectifs individuels.

Mardi : 7 h 30 à 8 h 25 Jeudi : 7 h 30 à 8 h 25

MISE EN FORME ADULTES - AÎNÉS

EN PISCINE

R : 93,50 \$ N-R : 141 \$ (15 à 54 ans)
R : 78,50 \$ N-R : 118 \$ (55 ans et plus)

Tarifs incluent les taxes
Essai / cours : 15 \$

Aqua Dynamix - 55 min.

Le cours vous propose une foule d'activités stimulantes. Que ce soit sous forme de jeux ou de défis, le plaisir et l'énergie contagieuse du groupe sauront vous faire progresser dans une ambiance plus que motivante.

Lundi : 19 h à 19 h 55 (Judith) Mardi : 10 h 35 à 11 h 30 (Judith)
Vendredi : 10 h 35 à 11 h 30 (Julie)

Aqua Forme - 55 min.

Entraînement complet sur musique qui favorise l'amélioration de votre capacité cardiovasculaire, votre mobilité et votre équilibre tout en minimisant l'impact sur vos articulations.

Lundi : 9 h à 9 h 55 (Maëlle) Lundi : 10 h 05 à 11 h (Maëlle)
Mercredi : 9 h à 9 h 55 (Myriam) Jeudi : 10 h 35 à 11 h 25 (Lyne)

Aqua It - 55 min.

Entraînement par intervalles alternant des exercices aérobiques et musculaires. Un duo explosif pour augmenter votre dépense énergétique.

Mardi : 9 h 30 à 10 h 25 (Judith) Vendredi : 9 h 30 à 10 h 25 (Julie)

Aqua Jogging - 55 min. NOUVEAUTÉ

Entraînement cardio-vasculaire, sans impact sur les articulations, qui se pratique en eau profonde avec une ceinture de flottabilité. Il saura également mettre vos muscles du centre du corps au défi afin d'améliorer votre posture.

Mercredi : 10 h 35 à 11 h 30 (Myriam)

Aqua Spinning - 55 min.

Entraînement sur vélo aquatique visant l'amélioration de votre capacité cardiovasculaire et de votre tonus musculaire.

Jeudi : 9 h à 9 h 55 (Lyne)

Aqua Yoga - 55 min.

Le cours vous invite à vivre une expérience tout en douceur à la quête d'un meilleur équilibre entre le corps et l'esprit.

Jeudi : 11 h 15 à 12 h 10 (Angi)

EN SALLE

R : 110 \$ N-R : 165 \$ (15 à 54 ans)

Cardio Fit - 45 min. NOUVEAUTÉ

Entraînement d'exercices fonctionnels permettant de solliciter le travail de plusieurs muscles à la fois et ainsi augmenter la dépense énergétique.

Jeudi : 12 h 15 à 13 h (Nadia)

Fitness en plein air - 55 min. NOUVEAUTÉ

Un programme de mise en forme visant à améliorer votre capacité cardiovasculaire et votre tonus musculaire tout en profitant des plaisirs du grand air!

Jeudi : 9 h à 9 h 55 (Nadia)

Spin Zone - 45 min.

Entraînement aérobique avec des intervalles sur vélo intérieur sur un parcours parsemé de montées et de sprints. Apprenez à travailler avec vos propres zones d'entraînement en alliant des intervalles de haute intensité et de récupération active.

Mardi : 12 h 15 à 13 h (Nadia) Vendredi : 8 h à 8 h 55 (Julie)

Vélo Brick - 55 min.

Séance d'entraînement à vélo combinée à une bonne dose d'exercices de musculation fonctionnelle et de motivation pour relancer votre cardio afin d'améliorer vos qualités sportives.

Mardi : 17 h 45 à 18 h 40 (Lyne)

Vitalité 50+ - 55 min.

Programme de mise en forme équilibré et progressif dans le respect de vos limites. C'est le cours idéal pour bouger tout en brûlant des calories, favoriser votre endurance cardiovasculaire et le maintien de votre masse musculaire tout en améliorant vos facultés d'équilibre, de coordination et de souplesse.

Vendredi : 9 h à 9 h 55 (Valérie)

Yoga détente - 60 min. NOUVEAUTÉ

Programme d'entraînement durant lequel vous pourrez vous détendre et relâcher le stress autant physique que mental.

Vendredi : 10 h 15 à 11 h 15 (Valérie)

HORAIRE DES ACTIVITÉS LIBRES (sur réservation)

BASSIN RÉCRÉATIF (bain pour tous)

Lundi	7 h à 9 h	13 h à 16 h	19 h à 21 h
Mardi	7 h à 9 h	13 h à 16 h	19 h à 21 h
Mercredi	7 h à 9 h	13 h à 21 h	
Jeudi	7 h à 9 h	13 h à 21 h	
Vendredi	7 h à 9 h	13 h à 21 h	
Samedi	7 h à 9 h	13 h 30 à 21 h	
Dimanche	7 h à 9 h	13 h 30 à 21 h	

BASSIN SPORTIF

2 couloirs de natation en longueur du lundi au dimanche de 7 h à 21 h

Lundi	13 h à 16 h	19 h à 21 h
Mardi	13 h 30 à 15 h 30	19 h 30 à 21 h
Mercredi	14 h à 15 h 30	20 h à 21 h
Jeudi	13 h 30 à 15 h 30	19 h 30 à 21 h
Vendredi	13 h à 16 h	19 h à 21 h
Samedi	16 h à 21 h	
Dimanche	16 h à 21 h	