



PISCINE DU PEPS – PROGRAMMATION

SESSION D'AUTOMNE

10 SEMAINES | DU 3 OCTOBRE AU 18 DÉCEMBRE 2022

* PAS DE COURS DU 8 AU 14 OCTOBRE, EXCEPTÉ POUR LE COURS D'AQUA ZUMBA *

PROGRAMME ANIM'EAU ET RÉCRÉ'EAU

NOM DU COURS	JOUR	HEURE	ÂGE
CRABY LE CRABE	SAMEDI	9 H À 9 H 30	DE LA MARCHÉ À 18 MOIS + PARENT
WIGGY LA PIEUVRE	SAMEDI	9 H 35 À 10 H 05	18 À 24 MOIS + PARENT
PRUNTO LA TORTUE	DIMANCHE	9 H À 9 H 30	2 ANS À 2 ANS ET DEMI + PARENT
WALDO LE CANARD	DIMANCHE	9 H 35 À 10 H 05	2 ANS ET DEMI À 3 ANS + PARENT
CHARLIE LA GRENOUILLE	DIMANCHE	10 H 40 À 11 H 10	3 ANS À 4 ANS + PARENT DANS L'EAU POUR 3 PREMIERS COURS
PLOUSH L'OTARIE	DIMANCHE	11 H 35 À 12 H 05	4 ANS À 4 ANS ET DEMI
	DIMANCHE	12 H 10 À 12 H 40	
CHOPIN LE PINGOUIN	DIMANCHE	10 H 10 À 10 H 40	4 ANS ET DEMI À 5 ANS
	DIMANCHE	12 H 45 À 13 H 15	
MINI-NAGEUR	SAMEDI	10 H 10 À 10 H 55	5 ANS ET + SANS CRAINTE, NAGE SUR 5 MÈTRES SEUL(E)
	DIMANCHE	11 H 40 À 12 H 35	
RÉCRÉ'EAU 1	DIMANCHE	9 H À 9 H 45	6 ANS ET + BALEINE COMPLÉTÉ
	DIMANCHE	12 H 10 À 12 H 55	
RÉCRÉ'EAU 2	DIMANCHE	9 H 50 À 10 H 35	6 ANS ET + JUNIOR 1 OU BALEINE COMPLÉTÉ
	DIMANCHE	10 H 40 À 11 H 25	
RÉCRÉ'EAU 3	MARDI	17 H À 17 H 45	6 ANS ET + JUNIOR 2 COMPLÉTÉ
	MARDI	17 H 50 À 18 H 35	
	SAMEDI	11 H 05 À 11 H 50	
	DIMANCHE	10 H À 10 H 45	
	DIMANCHE	10 H 50 À 11 H 35	
RÉCRÉ'EAU 4	MARDI	17 H 50 À 18 H 35	6 ANS ET + JUNIOR 3 COMPLÉTÉ
	MARDI	18 H 40 À 19 H 25	
	SAMEDI	11 H 55 À 12 H 40	
	DIMANCHE	9 H À 9 H 45	
	DIMANCHE	10 H 50 À 11 H 35	
RÉCRÉ'EAU 5	MARDI	18 H 40 À 19 H 25	6 ANS ET + JUNIOR 4 COMPLÉTÉ
	DIMANCHE	11 H 20 À 12 H 05	
RÉCRÉ'EAU 6	MARDI	17 H À 17 H 45	6 ANS ET + JUNIOR 5 COMPLÉTÉ
	DIMANCHE	13 H 20 À 14 H 05	
RÉCRÉ'EAU 7	MARDI	17 H 50 À 18 H 35	6 ANS ET + JUNIOR 6 COMPLÉTÉ
RÉCRÉ'EAU 8	MARDI	18 H 40 À 19 H 25	6 ANS ET + JUNIOR 7 COMPLÉTÉ
RÉCRÉ'EAU 9	MARDI	19 H 30 À 20 H 15	6 ANS ET + JUNIOR 8 COMPLÉTÉ
RÉCRÉ'EAU 10	MARDI	19 H 30 À 20 H 15	6 ANS ET + JUNIOR 9 COMPLÉTÉ



PISCINE DU PEPS – PROGRAMMATION

SESSION D'AUTOMNE

10 SEMAINES | DU 3 OCTOBRE AU 18 DÉCEMBRE 2022

* PAS DE COURS DU 8 AU 14 OCTOBRE, EXCEPTÉ POUR LE COURS D'AQUA ZUMBA *

COURS POUR ADULTES

NOM DU COURS	JOUR	HEURE	DESCRIPTION
AQUAFORME	MERCREDI	11 H À 11 H 50	Conditionnement physique aquatique avec musique comprenant des exercices dynamiques qui permettent de développer votre capacité aérobie et votre tonus musculaire, le tout suivi d'une période d'étirements et de relaxation.
	MERCREDI	15 H À 15 H 50	
	VENDREDI	13 H À 13 H 50	
AQUA ZUMBA	LUNDI	17 H À 17 H 50	Cette activité de conditionnement physique ajoute le Zumba aux cours d'aquaforme traditionnel. Si vous aimez danser tout en intégrant des exercices musculaires et cardio dans l'eau, ce cours est parfait pour vous. L'ambiance est à la fête!
	MERCREDI	18 H 30 À 19 H 20	
STYLE DE NAGE EN LONGUEUR	MARDI	20 H 20 À 21 H 05	Entraînement en longueurs et rétroactions par le moniteur, incluant les styles de nage suivants : Crawl, dos crawlé, brasse, papillon. Préalables : Le nageur a la capacité de nager le crawl sur une distance de 50m en continu.
ADULTE INTERMÉDIAIRE	JEUDI	17 H À 17 H 50	L'adulte développera son autonomie et son aisance en partie profonde par des exercices d'initiation tout en développant les techniques de nage du crawl et dos crawlé. On y apprend aussi le contrôle de la respiration et le transfert de poids. Préalables : Ce cours s'adresse aux adultes ayant des habiletés de bases en natation: Flotter et se redresser, se déplacer avec un battement de jambes sur le ventre et sur le dos.

COURS PRIVÉS ET SEMI-PRIVÉS

SUR DEMANDE. VEUILLEZ CONTACTER LA GESTIONNAIRE AQUATIQUE :
CAPUCINE.AUCLAIR-GENDRON@CEGEP-RIMOUSKI.QC.CA

PISCINE DU PEPS



TARIFICATION

SESSION D'AUTOMNE

10 SEMAINES | DU 3 OCTOBRE AU 18 DÉCEMBRE 2022

* PAS DE COURS DU 8 AU 14 OCTOBRE, EXCEPTÉ POUR LE COURS D'AQUA ZUMBA *

COURS ENFANTS Programme Anim'eau et Récré'eau	30 MINUTES : 90 \$ (taxes incluses) 45 MINUTES : 110 \$ (taxes incluses)
COURS ADULTES	120 \$ (taxes incluses) AQUA ZUMBA : 144 \$ - 12 SÉANCES (taxes incluses)
COURS PRIVÉS ENFANTS	30 MINUTES : 28 \$ / SÉANCE (taxes incluses) 45 MINUTES : 40 \$ / SÉANCE (taxes incluses)
COURS PRIVÉS ADULTES	30 MINUTES : 33 \$ / SÉANCE (taxes incluses) 45 MINUTES : 47 \$ / SÉANCE (taxes incluses)
COURS SEMI-PRIVÉS ENFANTS 45 minutes	2 ENFANTS : 28 \$ / ENFANT / SÉANCE (taxes incluses) 3 ENFANTS : 24 \$ / ENFANT / SÉANCE (taxes incluses)