

Programmation Été 2021

SECTEUR AQUATIQUE | SECTEUR ADULTES

INSCRIPTIONS EN LIGNE
DÈS LE 9 JUIN 2021 - 12 H



PATRO ROC-AMADOUR
2301, 1^{re} Avenue Québec (Québec) G1L 3M9
Téléphone : 418 529-4996

info@patro.roc-amadour.qc.ca
patro.roc-amadour.qc.ca



Inscriptions en ligne

Dès mercredi 9 juin 12 h sur notre [plateforme d'inscription](#)

Soutien technique

Par téléphone uniquement (418 529-4996) dès mercredi 9 juin de 12 h à 17 h. Les jours suivants : du lundi au vendredi de 9 h à 17 h. Aucun soutien technique par Facebook ou par courriel.

Abolition de la politique de rabais

La politique de rabais n'est pas applicable lors d'inscriptions simultanées à plusieurs activités.

Annulation et demande de remboursement

Toute demande d'annulation d'une inscription entraînera une retenue de 10 % pour couvrir les frais d'administration. Après le début d'une activité, aucune demande de remboursement ne sera acceptée, sauf avec billet médical.

Mode de paiement

Cartes Visa ou Mastercard

Mise à jour de la programmation

La programmation peut être sujette à changements sans préavis.
Consultez régulièrement notre site internet pour la mise à jour de cette dernière.

Secteur Aquatique



Cours de natation privés* (bloc de 5 cours, 1 à 3 participants d'une même résidence privée)

Coûts : 165 \$ (si 1 participant), 190 \$ (si 2 participants) ou 215 \$ (si 3 participants).

Horaire : 1 cours par semaine de 40 minutes pendant 5 semaines (du 5 juillet au 5 août 2021)

16 plages horaires de disponibles :

Lundi (18h30, 19h15), Mardi (17h45, 18h30), Mercredi (18h30, 19h15) et Jeudi (17h45, 18h30)

Contenu : Les moniteurs s'inspirent du programme de natation de la Croix-Rouge, toutefois, la fréquence est insuffisante pour permettre l'attribution d'un brevet.

Sécurité : Le moniteur restera à l'extérieur de l'eau.

Note : Il y a 2 cours privés offerts à la fois (la piscine sera divisée en deux sur la longueur)

* Nous exigeons la présence d'un accompagnateur dans l'eau (à l'aise en milieu aquatique) pour les participants inscrits dans les niveaux : préscolaires, Junior 1, Junior 2 et/ou Essentiel 1.

Aquaforme (18 ans +)

Description : Conditionnement physique aquatique offert en partie peu profonde. Échauffements, exercices aérobiques, exercices musculaires et détente.

Prérequis : Il n'est pas nécessaire de savoir nager, mais il faut s'attendre à avoir de l'eau jusqu'aux épaules.

Jour	Heure	Date / Début	Date / Fin	Coûts
Mardi	19:30 à 20:25	06/07/2021	03/08/2021	49 \$ (73,50 \$ non-rés.)

Aquaforme Senior (50 ans +)

Description : Conditionnement physique aquatique offert en partie peu profonde. Échauffements, exercices aérobiques, exercices musculaires et détente.

Prérequis : Il n'est pas nécessaire de savoir nager, mais il faut s'attendre à avoir de l'eau jusqu'aux épaules.

Jour	Heure	Date / Début	Date / Fin	Coûts
Mardi	16:15 à 17:10	06/07/2021	03/08/2021	49 \$ (73,50 \$ non-rés.)
Jeudi	16:15 à 17:10	08/07/2021	05/08/2021	49 \$ (73,50 \$ non-rés.)

Secteur Aquatique (Formations)

Sauveteur national et Premiers soins - Général
Inscriptions dès maintenant [Cliquez ici!](#)



FORMULE INTENSIVE Sauveteur national (15 ans et +)

Description : Le brevet de sauveteur national est reconnu partout au Canada, il s'agit d'une norme pour pouvoir travailler comme sauveteur sur le bord d'une piscine. Objectifs : compréhension approfondie des principes de surveillance; bon jugement et attitude responsable quant au rôle qu'assume le surveillant sauveteur dans une installation aquatique.

Note : Manuel *Alerte* inclus

Prérequis : Détenir le brevet Croix de bronze de la Société de Sauvetage, avoir terminé le cours de premiers soins général / DEA ou soins d'urgence aquatique / DEA.

Jour	Heure	Date / Début	Date / Fin	Coûts
Du lundi 16 août au vendredi 20 août (+ 5h d'examen le samedi 21 août)	08:30 à 17:00	16/08/2021	21/08/2021	325 \$ (487,50 \$ non-rés.)

NOUVEAUTÉ Premiers soins - Général (14 ans et +)

Description : En 16 heures, vous approfondirez les traitements à prodiguer en cas d'urgences prioritaires (urgences respiratoires, urgences cardiovasculaires, arrêt cardiorespiratoire, etc.) et d'urgences secondaires (convulsions, problèmes de glycémie, problèmes environnementaux, etc.). De plus, vous apprendrez à utiliser un défibrillateur externe automatisé (DEA) et à administrer de l'épinéphrine et à procéder à la réanimation cardiorespiratoire (RCR) sur un adulte, un enfant et un bébé.

Prérequis : Aucun

Jour	Date / Début	Date / Fin	Coûts
En ligne : Vendredi 11 juin de 17:30 à 21:00 et samedi 12 juin de 08:30 à 12:00 et de 13:00 à 17:00 Sur place : Dimanche 13 juin de 08:30 à 13:30	11/06/2021	13/06/2021	125 \$ (187,50 \$ non-rés.)



Secteur Adultes (18 ans +)



NOUVEAUTÉ Club de course

Description : Pratiquer ce sport individuel, tout en profitant de la motivation que procure l'effet de groupe. Accessible à tous les niveaux.

Spécialiste : Manuel Gagnon

Jour	Heure	Date / Début	Date / Fin	Coûts
Lundi	16:30 à 17:30	14/06/2021	02/08/2021	90 \$ (135 \$ non-rés.)
Mercredi	16:30 à 17:30	16/06/2021	04/08/2021	90 \$ (135 \$ non-rés.)

Danse en ligne - Débutant

Description : Apprendre la base des danses en ligne tel que le chacha, merengue, mambo, rumba, etc.

Spécialiste : Monique Beaupré

Jour	Heure	Date / Début	Date / Fin	Coûts
Lundi	18:00 à 19:00	14/06/2021	02/08/2021	90 \$ (135 \$ non-rés.)

Danse en ligne - Intermédiaire

Description : Apprendre de nouvelles chorégraphies pour les personnes ayant suivi le cours débutant ou ayant déjà suivi des cours de danse en ligne.

Spécialiste : Monique Beaupré

Jour	Heure	Date / Début	Date / Fin	Coûts
Lundi	19:00 à 20:00	14/06/2021	02/08/2021	90 \$ (135 \$ non-rés.)

Secteur Adultes (18 ans +)



Entraînement intervalle - Tous les niveaux

Description : Entraînement alternant des périodes d'exercices courtes, mais très intenses et des périodes de récupération à intensité plus faible.

Spécialiste : Vincent Caron-Saucier

Jour	Heure	Date / Début	Date / Fin	Coûts
Mercredi	19:00 à 20:00	16/06/2021	04/08/2021	90 \$ (135 \$ non-rés.)

Entraînement intervalle - Haute intensité

Description : Entraînement alternant des périodes d'exercices courtes, mais très intenses et des périodes de récupération à intensité plus faible.

Spécialiste : Vincent Caron-Saucier

Jour	Heure	Date / Début	Date / Fin	Coûts
Jeudi*	19:00 à 20:00	17/06/2021	05/08/2021	85 \$ (127,50 \$ non-rés.)

* Férié - Patro fermé : 24 juin 2021

Méditation pleine conscience

Description : La pleine conscience vise à combattre l'anxiété, le stress, la maladie et la douleur. Elle est une technique de bien-être qui permet aux individus de vivre plus intensément le moment présent.

Jour	Heure	Date / Début	Date / Fin	Coûts
Mercredi	18:00 à 19:00	16/06/2021	04/08/2021	90 \$ (135 \$ non-rés.)

Secteur Adultes (18 ans +)



Poweryoga

Description : Un yoga actif et musculaire où le rythme cardiaque s'accélère et tout le corps travaille en force et en souplesse.

Spécialiste : Carolanne Charrette

Jour	Heure	Date / Début	Date / Fin	Coûts
Jeudi*	18:00 à 19:00	17/06/2021	05/08/2021	85 \$ (127,50 \$ non-rés.)

* Férié - Patro fermé : 24 juin 2021

Spikeball

Description : Sport d'équipe inspiré du volleyball qui se joue avec une balle et un filet de rebond circulaire ressemblant à un trampoline.

Jour	Heure	Date / Début	Date / Fin	Coûts
Lundi	18:00 à 19:30	14/06/2021	02/08/2021	65 \$ (97,50 \$ non-rés.)
Lundi	19:30 à 21:00	14/06/2021	02/08/2021	65 \$ (97,50 \$ non-rés.)
Mercredi	18:00 à 19:30	16/06/2021	04/08/2021	65 \$ (97,50 \$ non-rés.)
Mercredi	19:30 à 21:00	16/06/2021	04/08/2021	65 \$ (97,50 \$ non-rés.)
Jeudi*	18:00 à 19:30	17/06/2021	05/08/2021	60 \$ (90 \$ non-rés.)
Jeudi*	19:30 à 21:00	17/06/2021	05/08/2021	60 \$ (90 \$ non-rés.)

* Férié - Patro fermé : 24 juin 2021

Volleyball* de plage - Participatif

Prérequis : Posséder une base du volleyball.

Jour	Heure	Date / Début	Date / Fin	Coûts
Mercredi	(horaire variable)	16/06/2021	04/08/2021	65 \$ (97,50 \$ non-rés.)

* Alternance horaire entre ligue et activités libres

Secteur Adultes (18 ans +)



Volleyball* de plage - Intermédiaire

Prérequis : Posséder un bon niveau de volleyball (être capable de faire des blocs et des attaques).

Jour	Heure	Date / Début	Date / Fin	Coûts
Jeudi**	(horaire variable)	17/06/2021	05/08/2021	65 \$ (94,50 \$ non-rés.)

* Alternance horaire entre ligue et activités libres

** Férié - Patro fermé : 24 juin 2021

EN LIGNE* Activités physique Multi-disciplinaire

Description : Cardio Méli-Mélo, Pilates avec bande et balle tonifiantes, Poweryoga, Step intervalles, C'est du béton, Bodyfit (édition été), Souplesse avec ballon suisse.

Spécialiste : Maria Alexandra

Jour	Heure	Date / Début	Date / Fin	Coûts
N/A	N/A	07/06/2021	05/08/2021	48 \$ (72 \$ non-rés.)

* 7 activités en ligne pendant 9 semaines + contenu additionnel (le contenu demeurera accessible en ligne jusqu'en septembre.)

Site internet : patro.roc-amadour.qc.ca
Suivez-nous sur Facebook : [/patro.rocamadour](https://www.facebook.com/patro.rocamadour)

