

## Services offerts

### Service de kinésiologie

\*\*\* Fournisseur de services accrédité par la CSST \*\*\*

- Évaluation de la condition physique incluant des mesures anthropométriques (poids, taille, circonférence de taille et plis cutanés);
- Divers tests musculo squeletique (force, endurance, flexibilité);
- Tests cardiovasculaires;
- Prescription d'exercices permettant :
  - L'amélioration de la condition physique;
  - Le contrôle de la pression artérielle;
  - La réadaptation physique;
  - La prévention, le traitement, la performance;
  - Réadaptation pour des pathologies relatives à l'insuffisance cardiaque, le diabète et les maladies pulmonaires;
  - Promotion du mieux-être.

### Pour information et inscription

Inscriptions par téléphone, par la poste ou au comptoir.

2263, avenue du Collège, C.P. 610, Shawinigan, G9N 6V8

[www.collegeshawinigan.qc.ca](http://www.collegeshawinigan.qc.ca) – 819 539-6406

Paiement par carte de crédit au téléphone possible.

## Activités aquatiques - Adulte

**Inscription : à partir du 17 mai 2010**

**Session : 20 septembre au 12 décembre 2010 (12 semaines)**

(reprise du lundi 11 octobre, le 13 décembre 2010)

	Lundi
7 h 30	Aquaforme
8 h 30	Aquaforme
11 h 45	Aqua-Plus
13 h 30	Aquaforme
17 h	Aquaforme pour personnes obèses*
18 h	Maîtres-nageurs
19 h 30	Aquaforme
20 h 30	Aqua-training

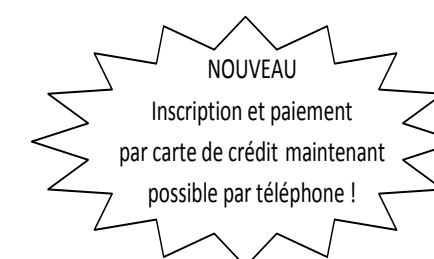
	Mardi
7 h 30	Aquaforme
8 h 30	Aquaforme
11 h 45	Aqua-Plus
13 h 30	Aquaforme
19 h 50	Aquaforme

	Mercredi
7 h 30	Aquaforme
8 h 30	Aquaforme
9 h 30	Aquaforme
11 h 45	Aqua-Plus
18 h 30	Aquaforme pour personnes obèses*
19 h 30	Aquaforme

	Jeudi
7 h 30	Aquaforme
8 h 30	Aquaforme
11 h 45	Aqua-Plus
13 h 30	Aquaforme
18 h	Maîtres-nageurs
19 h 30	Aquaforme
20 h 30	Aqua-training

	Vendredi
7 h 30	Aquaforme
8 h 30	Aqua-training
11 h 45	Aqua-Plus

\* ou en excès de poids



### **Aquaforme (50 minutes)**

INDIVIDUEL	ÉTUDIANT	COUPLE
52 \$ 1 fois / semaine	46 \$ 1 fois / semaine	94 \$ 1 fois / semaine
99 \$ 2 fois / semaine	90 \$ 2 fois / semaine	188 \$ 2 fois / semaine
143 \$ 3 fois / semaine	128 \$ 3 fois / semaine	276 \$ 3 fois / semaine

### **Aqua-plus (65 minutes) et maîtres-nageurs (80 minutes)**

INDIVIDUEL	ÉTUDIANT
84 \$	76 \$

## Activités dirigées - Adulte

Lundi	
9 h 30	Activement 50 ans
14 h 30	Prévention santé du coeur
16 h 30	Aérobic-step   Yoga intermédiaire
17 h	Baladi   Circuit d'entraînement 30 minutes
17 h 30	Aérobic-step
18 h 30	Baladi

Mardi	
9 h 30	Activement 50 ans
16 h 30	Brûle-calories et ballon tonus   Yoga débutant
17 h 30	Brûle-calories et ballon tonus
18 h 30	Baladi   Yoga intermédiaire

Mercredi	
14 h 30	Prévention santé du coeur
16 h 30	Aérobic-step   Yoga intermédiaire
17 h	Circuit d'entraînement 30 minutes
17 h 30	Brûle-calories et ballon tonus
18 h 30	Baladi

Jeudi	
9 h 30	Activement 50 ans
14 h 30	Prévention santé du coeur
16 h 30	Prévention des maux de dos

### Activement 50 ans (50 minutes)

ADULTE	ÉTUDIANT
72 \$ 1 fois par semaine	65 \$ 1 fois par semaine
138 \$ 2 fois par semaine	124 \$ 2 fois par semaine
198 \$ 3 fois par semaine	178 \$ 3 fois par semaine

### Aérobic step ou brûle-calories et ballon tonus (50 minutes)

ADULTE	ÉTUDIANT
70 \$ 1 fois par semaine	63 \$ 1 fois par semaine
132 \$ 2 fois par semaine	119 \$ 2 fois par semaine
189 \$ 3 fois par semaine	170 \$ 3 fois par semaine

### Baladi (80 minutes)

ADULTE	ÉTUDIANT
96 \$ 1 fois par semaine	86 \$ 1 fois par semaine
187 \$ 2 fois par semaine	168 \$ 2 fois par semaine
269 \$ 3 fois par semaine	242 \$ 3 fois par semaine

### Circuit d'entraînement 30 minutes

ADULTE	ÉTUDIANT
48 \$ 1 fois par semaine	43 \$ 1 fois par semaine
90 \$ 2 fois par semaine	81 \$ 2 fois par semaine

### Prévention des maux de dos (50 minutes)

ADULTE	ÉTUDIANT
111 \$ 1 fois par semaine	99 \$ 1 fois par semaine

### Prévention santé du coeur (50 minutes)

ADULTE	ÉTUDIANT
64 \$ 1 fois par semaine	57 \$ 1 fois par semaine
78 \$ 2 fois par semaine	70 \$ 2 fois par semaine
102 \$ 3 fois par semaine	92 \$ 3 fois par semaine

### Yoga (90 minutes)

ADULTE	ÉTUDIANT
120 \$ 1 fois par semaine	108 \$ 1 fois par semaine

### Action-nutrition pour le plaisir et la santé!

Horaire : 18h30 à 21h30

Dates : à partir du mardi 7 septembre ou du mercredi 15 septembre 2010

Lieu : Collège Shawinigan et marché IGA extra Shawinigan.

Frais d'inscription : 25,00 \$ / 2 rencontres.

Animation : Céline Raymond, nutritionniste du Groupe Projets-Santé

Information ou inscription : 819 692-5855 (téléphone).

En s'inscrivant à ce cours, le Centre sportif vous offre une évaluation de la condition physique à 20 \$ ainsi qu'une carte de membre d'un mois tout à fait gratuitement!

## Horaire et congés

### Activités physiques - Enfants

Surveillez la nouvelle  
programmation  
à venir en août !

#### Salle d'entraînement\*

Lundi au vendredi 7 h 30 à 20 h 30  
Samedi et dimanche 9 h à 16 h

#### Service à la clientèle

Lundi au jeudi 7 h 45 à 12 h et 12 h 45 à 20 h 30  
Vendredi 16 h 30 à 20 h 30 Samedi et dimanche 9 h à 16 h

#### Relâche du Centre sportif\*

6 septembre 2010	FERMÉ
11 octobre 2010	FERMÉ
24 décembre 2010	FERMÉ
25 décembre 2010	FERMÉ
26 décembre 2010	FERMÉ
27 décembre 2010	FERMÉ
28 décembre 2010	FERMÉ
29 décembre 2010	FERMÉ
30 décembre 2010	OUVERT (HORAIRE MODIFIÉ)
31 décembre 2010	OUVERT (HORAIRE MODIFIÉ)
1er janvier 2011	OUVERT (HORAIRE MODIFIÉ)
2 janvier 2011	FERMÉ
3 janvier 2011	FERMÉ
22 avril 2011	FERMÉ
24 avril 2011	FERMÉ
25 avril 2011	FERMÉ
24 juin 2011	FERMÉ
1er juillet 2011	FERMÉ
	FERMÉ

\*sujet à changement sans préavis

### Activités offertes par nos partenaires

Pour information et inscription, communiquez au :

Académie de Taekwon-do Pierre Laquerre	Art martial	819 370-6864
Club d'Athlétisme Phénix	Athlétisme	819 533-0197
Club de natation ICI	Compétitions de natation	819 536-7211
Groupe d'action sur le diabète	Activités pour les gens souffrant de diabète	819 536-8516
Groupe d'entraide pour les parents d'enfants avec excès de poids	Activités pour les enfants en excès de poids	819-247-1099
Les tam-tams du Saint-Maurice	Activités de percussions	819 537-5031
Shawi en forme	Activités accessibles 0-17 ans et familles	819 537-8851
Société canadienne de la sclérose en plaques - section Mauricie	Activités pour les gens souffrant de sclérose en plaques	819 373-2570



Session : 21 septembre au 21 novembre 2010 (9 semaines)

## Activités aquatiques - Enfant

### Précolaire (5 ans et -)

Mardi				
18 h 05	Canard-Tortue de mer 1	Salamandre	Tortue de mer 3	Poisson-Lune
18 h 35	Tortue de mer 2			
19 h 05	Crocodile-baleine			

Vendredi			
17 h 45	Salamandre	Crocodile-baleine	Poisson-Lune

Samedi			
10 h 05	Étoile de mer	Tortue de mer 3	Salamandre
10 h 35	Canard-Tortue de mer 1		
10 h 50	Tortue de mer 2	Poisson-Lune	
11 h 35	Crocodile-baleine		

Dimanche			
8 h 30	Canard	Étoile de mer	Tortue de mer 2
9 h	Étoile de mer	Crocodile-baleine	Tortue de mer 3
9 h 45	Salamandre		Poisson-Lune
10 h	Tortue de mer 1	Tortue de mer 2	

Étoile de mer (25 min.).....	42 \$	Junior 1 (40 min.) .....	47 \$
Canard (25 min.).....	42 \$	Junior 2 (55 min.) .....	52 \$
Canard-tortue de mer 1 (25 min.) .....	42 \$	Junior 3 (55 min.) .....	52 \$
Tortue de mer 1 (25 min.) .....	42 \$	Junior 4 (55 min.) .....	52 \$
Tortue de mer 2 (25 min.) .....	42 \$	Junior 5 (55 min.) .....	52 \$
Tortue de mer 3 (40 min.) .....	47 \$	Junior 5-6 (55 min.) .....	52 \$
Salamandre (40 min.) .....	47 \$	Junior 6 (55 min.) .....	52 \$
Poisson Lune (40 min.) .....	47 \$	Junior 7 à 10 (55 min.).....	52 \$
Crocodile-baleine (40 min.).....	47 \$	Junior 7 + Jeune sauv. initié (70 min.) .....	67 \$
		Junior 8 + Jeune sauv. averti (70 min.) .....	67 \$
		Junior 9 + Jeune sauv. expert (85 min.) .....	77 \$
		Junior 10 + Étoile de bronze (85 min.).....	77 \$

### Junior (6 ans et +)

Mardi			
18 h 05	Junior 1		
18 h 50	Junior 2	Junior 3	Junior 4
19 h 05	Junior 5-6		

Vendredi			
18 h 30	Junior 1	Junior 3	Junior 4
19 h 15	Junior 2		
19 h 30	Junior 5	Junior 6	

Samedi			
10 h 05	Junior 3	Junior 4	
11 h 05	Junior 2	Junior 5-6	Junior 7 à 10
11 h 20	Junior 1		

Dimanche				
9 h	Junior 1			
9 h 30	Junior 2			
9 h 45	Junior 3			
10 h 30	Junior 4	Junior 5	Junior 6	Junior 7 à 10

Votre enfant est inscrit au cours de natation ?

Abonnez-vous à la salle d'entraînement et obtenez

## 25 % DE RABAIS

sur votre abonnement de six mois et plus.

### Sauvetage

Vendredi		
17 h 45	Junior 7 + Jeune sauveteur initié	Junior 8 + Jeune sauveteur averti
19 h	Junior 9 + Jeune sauveteur expert	Junior 10 + Étoile de bronze

## Conditionnement physique et location de plateaux sportifs

### Abonnement à la salle d'entraînement

\* Incluant accès à la piscine et aux plateaux sportifs (sous certaines conditions)

\* Les taxes sont incluses dans le prix

	3 mois	6 mois	12 mois
Étudiant	68 \$ *	128 \$ *	200 \$ *
Public	105 \$ *	186 \$ *	280 \$ *



### Location de plateaux

Que ce soit pour une activité sportive ou pour offrir des cours, plusieurs plateaux sont disponibles.

	Adulte	Étudiant
Gymnase double	6 \$ / heure*	4 \$ / heure*
Gymnase simple	6 \$ / heure*	4 \$ / heure*
Palestre	6 \$ / heure*	4 \$ / heure*
<b>Piscine (disponible sur demande)</b>		
<b>Cours de natation privé (disponible sur demande)</b>		

\* réservation à moins de 24 heures

Si vous demandez une réservation dans un délai de plus de 24 heures, la tarification n'est plus la même.

Veillez vous informer.

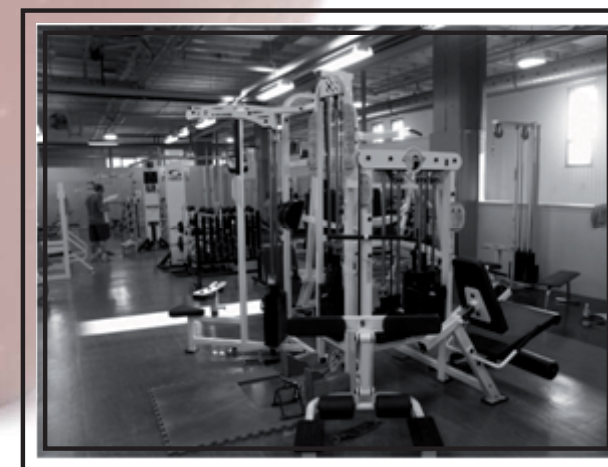
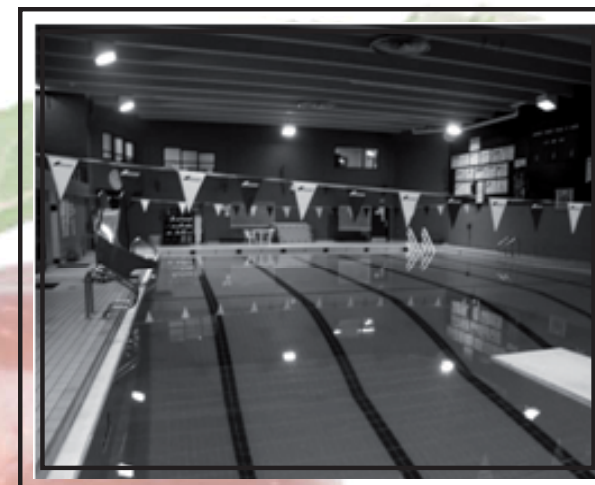
### Pour information et inscription

Inscriptions par téléphone, par la poste ou au comptoir.

2263, avenue du Collège, C.P. 610, Shawinigan, G9N 6V8

[www.collegeshawinigan.qc.ca](http://www.collegeshawinigan.qc.ca) – 819 539-6406

Paieement par carte de crédit au téléphone possible.



## Description des cours

### Qu'est-ce que l'aquaforme

L'Aquaforme est un entraînement qui permet de développer vos capacités (cardio-vasculaire). Ce cours anti-stress vous permet de renforcer vos muscles posturaux. Vous n'avez pas besoin de savoir nager pour faire de l'Aquaforme, il s'agit d'être à l'aise dans l'eau et le tour est joué.

### Qu'est-ce que Maîtres-nageurs et Aqua-plus

Ces plages horaires s'adressent aux plus de 14 ans voulant perfectionner leurs habiletés en natation dans tous les styles de nage (crawl, dos crawlé, brasse, papillon, marinière et dos élémentaire). Les maîtres-nageurs sont des entraînements dirigés alors que les aqua-plus sont des séances supervisées.

### Qu'est-ce que l'aquatrainning

Ce cours ressemble à un cours d'aquaforme, mais en eau plus profonde. Les muscles posturaux sont très sollicités et l'intensité est plus élevée.

### Qu'est-ce que l'aérobic-step

Une intervenante dynamique, de la musique rythmée, des styles populaires et des classiques, bref, un mélange parfait pour vivre des séances de conditionnement physique sur musique intenses! Des séances libres et dirigées où plus de 30 participants peuvent se retrouver en même temps dans un gymnase, cela crée réellement un effet d'entraînement.

### Qu'est-ce que action-nutrition – pour le plaisir et la santé

Programme de 8 rencontres, en petit groupe, permettant de :

- comprendre et d'utiliser facilement les informations nutritionnelles sur les étiquettes d'aliments;
- créer des menus de repas variés alliant « saveur et santé »;
- se donner une occasion de cheminer dans l'amélioration de ses habitudes de vie.

### Qu'est-ce que activement 50 ans

Vous êtes dans la cinquantaine et désirez vous mettre en forme? Ce cours de conditionnement physique s'adresse à vous! Avec des moyens d'entraînements variés, vous pourrez améliorer votre capacité cardiovasculaire et votre vigueur musculaire de façon progressive et encadrée. Nous utiliserons des poids libres, ballons, barres et autres pour travailler votre endurance, équilibre et coordination, tout en s'amusant, pour vous garder en santé aussi longtemps que possible! ou jusqu'au niveau 2 : Activement 100 ans!

### Qu'est-ce que le baladi

La danse orientale (baladi) s'adresse aux femmes de tout âge. Elle est une invitation à la beauté, la féminité et la sensualité. Elle développe la souplesse, l'équilibre, la grâce, relâche les tensions musculaires, éveille la conscience corporelle et augmente l'estime de soi.

### Qu'est-ce que brûle-calorie et ballon tonus

Accessible à tous, cet entraînement de type athlétique comporte une combinaison de plusieurs activités cardio (step, mouvements sportifs, jogging, corde à sauter et autres). Exécutées sous forme de circuit ou d'intervalles, ces combinaisons sont faciles à suivre ce qui rend le cours très intense et stimulant.

### Qu'est-ce que le circuit d'entraînement 30 minutes

Rapide, efficace. Un entraînement cardiovasculaire et musculaire, condensé en 30 minutes, pour améliorer votre forme physique dans votre horaire chargé.

### Qu'est-ce que prévention des maux de dos

**NOUVEAU !!!**

Le cours prévention des maux de dos est offert par un professionnel de la physiothérapie et vise principalement le renforcement des muscles qui protègent la colonne vertébrale. Adapté aux jeunes et moins jeunes, joignez-vous à ce cours stimulant et énergique.

### Qu'est-ce que prévention santé du coeur

Un cadre sécuritaire élaboré sur mesure pour des personnes ayant des maladies cardiaques (hypertension, infarctus, angine, avc, etc.) ou présentant des facteurs de risques associés aux maladies cardiaques. Un cours typique comporte un échauffement, des exercices, un jeu, des étirements et de la relaxation. Des exercices d'intensité modérée, jumelés à de la marche sur piste intérieure ou sur vélo stationnaire, visent à améliorer la capacité fonctionnelle des participants.

### Qu'est-ce que le yoga

La pratique du Yoga est un excellent moyen de gérer son stress. Vous découvrirez les bienfaits de la respiration et d'une souplesse retrouvée. Le Yoga opère fondamentalement une transformation profonde de l'être. Que ce soit pour l'enseignement collectif ou individuel, l'approche VINIYOGA choisit les techniques appropriées afin de respecter l'individu.