

PROGRAMMATION
ANNUELLE

Au sommet
de la forme !

PROGRAMMATION 2015/2016

ACTIVITÉS POUR ENFANTS / ADOS
ACTIVITÉS POUR ADULTES

AQUAFORME / NATATION

ZUMBA / GYMNASIQUE / AÉROBIE

SPORTS DE COMBAT / COURSE À OBSTACLES

MUSCULATION / SALLE D'ENTRAÎNEMENT

ACTIVITÉS LIBRES

ET PLUS !

VOIR NOS
**RABAIS
FAMILLE**

P. 2

cap
Centre
de l'activité
physique



INSCRIPTION EN LIGNE

cegesherbrooke.qc.ca/capinscription

INSCRIPTION EN LIGNE

RABAIS PRÉ-INSCRIPTION FAMILLE

Bénéficiez d'un rabais de 10 \$ à compter de la 2^e activité sur tous les cours de la programmation du CAP. Valide sur les inscriptions familiales dès le début des inscriptions et ce jusqu'à la date indiquée pour chacune des sessions.

PROMOTION : PARENT SPORTIF – 25 \$

Sur une inscription à un cours pour enfants de la programmation du CAP, un membre de la famille peut avoir accès à la salle de musculation la journée du cours pour seulement 25 \$ taxes incluses. Maximum 2 inscriptions par famille. Valide pour la journée du cours de l'enfant seulement. Non remboursable.

SESSION AUTOMNE 2015

11 septembre au 8 novembre 2015

Pas de cours les 30, 31 octobre et 1^{er} novembre 2015

Inscription dès le 17 août 2015 – Rabais pré-inscription famille valide avant le 1^{er} septembre 2015

SESSION HIVER 2016

15 janvier au 20 mars 2016

Pas de cours les 22, 23, 24 janvier 2016 et

4, 5, 6 mars 2016 (Relâche 2016)

Inscription dès le 7 décembre 2015 – Rabais pré-inscription famille valide avant le 12 janvier 2016

SESSION PRINTEMPS 2016

8 avril 2016 au 29 mai 2016

Inscription dès le 7 mars 2016 – Rabais pré-inscription famille valide avant le 22 mars 2016

 Toutes les descriptions de cours sont disponibles sur notre site Internet : cegepsherbrooke.qc.ca/cap

ÂGES	HORAIRE	NOMBRE DE COURS	TARIF
------	---------	-----------------	-------

DANSE

NIVEAU 1

3-5 ans	Dim. 9 h à 9 h 50	8 cours	89 \$
3-5 ans	Dim. 10 h à 10 h 50	8 cours	

NIVEAU 2

3-5 ans	Dim. 11 h à 11 h 50	8 cours	
---------	---------------------	---------	--

DÉVELOPPEMENT MOTEUR ET JEUX D'HABILITÉS

NIVEAU 1

2-3 ans	Ven. 17 h à 17 h 50	8 cours	89 \$
2-3 ans	Sam. 9 h à 9 h 50	8 cours	
2-3 ans	Sam. 10 h à 10 h 50	8 cours	

NIVEAU 2

2-3 ans	Sam. 11 h à 11 h 50	8 cours	
---------	---------------------	---------	--

ÂGES	HORAIRE	NOMBRE DE COURS	TARIF
------	---------	-----------------	-------

GYMNASTIQUE ET PSYCHOMOTRICITÉ

NIVEAU 1

3-4 ans	Ven. 17 h à 17 h 50	8 cours	89 \$
3-4 ans	Sam. 9 h à 9 h 50	8 cours	
3-4 ans	Sam. 10 h à 10 h 50	8 cours	
3-4 ans	Sam. 11 h à 11 h 50	8 cours	

NIVEAU 2

3-4 ans	Ven. 18 h à 18 h 50	8 cours	
---------	---------------------	---------	--

PRÉ-GYMNASTIQUE

NIVEAU 1

4-5 ans	Ven. 18 h à 18 h 50	8 cours	89 \$
---------	---------------------	---------	-------

DÉFI
À L'ENTREPRISE
29^{ième}
édition

RETOUR
VERS LE **FUTUR** CAP

MOIS JOUR ANNÉE HEURE MINUTES
NOV 21 2015 09 : 00

Pour information et inscription : cegepsherbrooke.qc.ca/defi
Inscription dès janvier pour le défi 2016

Une activité au profit des équipes des
Volontaires du Cégep de Sherbrooke

VOLONTAIRES
CÉGEP DE SHERBROOKE



ÂGES	HORAIRE	NOMBRE DE COURS	TARIF
------	---------	-----------------	-------

COURSE À OBSTACLES

5-7 ans	Dim. 8 h à 8 h 50	8 cours	89 \$
5-7 ans	Dim. 9 h à 9 h 50	8 cours	
8-10 ans	Dim. 10 h à 10 h 50	8 cours	
10-12 ans	Dim. 11 h à 11 h 50	8 cours	
PARENT-ENFANT			
10-15 ans	Dim. 12 h à 12 h 50	8 cours	125 \$

MULTISPORTS

PARENT-ENFANT			
4-5 ans	Sam. 9 h à 9 h 50	8 cours	89 \$
5-7 ans	Sam. 10 h à 10 h 50	8 cours	

ESCALADE

5-8 ans	Sam. 9 h à 9 h 50	8 cours	85 \$
9-12 ans	Ven. 19 h à 20 h 25	8 cours	
INITIATION MOULINETTE*			
12-15 ans	Jeu. 19 h à 20 h 25	8 cours	100 \$
PARENT-ENFANT**			
12 ans et-	Sam. 10 h à 11 h 30	8 cours	125 \$

* Accréditation incluse. ** Accréditation incluse pour le parent.

ÂGES	HORAIRE	NOMBRE DE COURS	TARIF
------	---------	-----------------	-------

AÏKIDO

Session automne 2015 – 11 septembre au 13 novembre 2015 (pas de congé)

Session hiver 2016 – 8 janvier au 18 mars 2016 (congé le 4 mars)

Session printemps 2016 – 8 avril au 10 juin 2016 (pas de congé)

INITIATION AUX ARTS MARTIAUX - PARENT-ENFANT			
6-8 ans	Ven. 17 h à 17 h 55	10 cours	90 \$
AÏKIDO			
9-15 ans	Ven. 18 h à 18 h 55	10 cours	

KARATÉ

Session automne 2015 – 13 septembre au 22 novembre 2015 (congé le 4 octobre)

Session hiver 2016 – 10 janvier au 20 mars 2016 (congé le 6 mars)

Session printemps 2016 – 10 avril au 12 juin 2016 (pas de congé)

INITIATION				
4-5 ans	Dim. 8 h à 8 h 55	10 cours	90 \$	
DÉBUTANT				
6-12 ans	Dim. 9 h à 9 h 55	10 cours		
PARENT-ENFANT*				
	Dim. 10 h à 10 h 55	10 cours		

* L'inscription se fait au nom de l'enfant (1 inscription = 1 enfant + 1 parent).

Le CAP et les fêtes d'enfants



Le Centre de l'activité physique offre aux parents l'organisation et l'animation de fêtes d'enfants dynamiques à l'intérieur d'installations polyvalentes, encadrées par des moniteurs jeunes et qualifiés.

Une fête d'enfants comprend :
2 heures d'activités
1 salle privée pour la durée de la fête + 1 h.



HORAIRE ET DISPONIBILITÉ

Saison 2015-2016

Du 21 août 2015 au 19 juin 2016

Les vendredis soir, samedis et dimanches entre 11 h et 16 h 30.

Forfaits et activités disponibles sur notre site Internet :
cegepshebrooke.qc.ca/cap



INFORMATIONS ET RÉSERVATION

Tarifs (taxes incluses)

110,00 \$ pour 8 enfants et moins
9,00 \$ par enfants supplémentaires

Réservation par téléphone :
819 564-6360, poste 5334

INSCRIPTION EN LIGNE


ENFANTS/ADOS

4

ÂGES	HORAIRE	NOMBRE DE COURS	TARIF
------	---------	-----------------	-------

NATATION 0-5 ANS - PRÉSCOLAIRE

ÉTOILE DE MER*


4-12 mois	Horaires	Nombre de cours	Tarif
	Mar. 9 h à 9 h 25**	8 cours	80 \$
	Mar. 9 h 30 à 9 h 55**	8 cours	
	Sam. 8 h à 8 h 25	8 cours	
	Dim. 8 h à 8 h 25	8 cours	

Le bébé doit être âgé de 4 à 12 mois et être capable de se tenir la tête droite.

* Un parent accompagne l'enfant dans l'eau.


**Attention : l'horaire spécifique des cours du mardi matin est disponible sur notre site internet.

CANARD*

12-24 mois	Horaires	Nombre de cours	Tarif
	Ven. 16 h 30 à 16 h 55	8 cours	80 \$
	Ven. 17 h à 17 h 25	8 cours	
	Sam. 8 h 30 à 8 h 55	8 cours	
	Sam. 9 h à 9 h 25	8 cours	
	Sam. 10 h à 10 h 25	8 cours	
	Dim. 8 h 30 à 8 h 55	8 cours	
	Dim. 9 h à 9 h 25	8 cours	
	Dim. 10 h à 10 h 25	8 cours	

Le bébé doit être âgé de 12 à 24 mois. * Un parent accompagne l'enfant dans l'eau.


TORTUE DE MER*

2-3 ans	Horaires	Nombre de cours	Tarif
	Ven. 17 h à 17 h 25	8 cours	80 \$
	Ven. 17 h 30 à 17 h 55	8 cours	
	Ven. 18 h 30 à 18 h 55	8 cours	
	Sam. 8 h à 8 h 25	8 cours	
	Sam. 9 h à 9 h 25	8 cours	
	Sam. 10 h à 10 h 25	8 cours	
	Dim. 8 h à 8 h 25	8 cours	
	Dim. 9 h à 9 h 25	8 cours	
	Dim. 10 h à 10 h 25	8 cours	

L'enfant doit être âgé de 2 à 3 ans. * Un parent accompagne l'enfant dans l'eau.


ÂGES	HORAIRE	NOMBRE DE COURS	TARIF
------	---------	-----------------	-------

LOUTRE DE MER*

3-5 ans	Horaires	Nombre de cours	Tarif
	Ven. 16 h 30 à 16 h 55	8 cours	80 \$
	Ven. 17 h 30 à 17 h 55	8 cours	
	Ven. 18 h à 18 h 25	8 cours	
	Sam. 8 h 30 à 8 h 55	8 cours	
	Sam. 9 h 30 à 9 h 55	8 cours	
	Sam. 10 h 30 à 10 h 55	8 cours	
	Dim. 8 h 30 à 8 h 55	8 cours	
	Dim. 9 h 30 à 9 h 55	8 cours	
	Dim. 10 h 30 à 10 h 55	8 cours	


L'enfant doit être âgé de 3 à 5 ans. * Un parent accompagne l'enfant dans l'eau.

SALAMANDRE

3-5 ans	Horaires	Nombre de cours	Tarif
	Ven. 17 h à 17 h 25	8 cours	80 \$
	Ven. 18 h à 18 h 25	8 cours	
	Sam. 8 h 30 à 8 h 55	8 cours	
	Sam. 9 h 30 à 9 h 55	8 cours	
	Sam. 10 h 30 à 10 h 55	8 cours	
	Dim. 8 h 30 à 8 h 55	8 cours	
	Dim. 9 h 30 à 9 h 55	8 cours	
	Dim. 10 h 30 à 10 h 55	8 cours	

L'enfant doit être âgé de 3 à 5 ans et avoir réussi les critères du cours Loutre de mer.

POISSON LUNE

3-6 ans	Horaires	Nombre de cours	Tarif
	Ven. 16 h 30 à 16 h 55	8 cours	80 \$
	Ven. 17 h 30 à 17 h 55	8 cours	
	Sam. 8 h à 8 h 25	8 cours	
	Sam. 9 h à 9 h 25	8 cours	
	Dim. 8 h à 8 h 25	8 cours	
	Dim. 9 h à 9 h 25	8 cours	

L'enfant doit être âgé de 3 à 5 ans et avoir réussi les critères du cours Salamandre.

COURS PRIVÉS DE NATATION

Cours privés de 50 minutes en fonction de vos objectifs avec un instructeur de natation.

PRIVÉ (1 personne)	SEMI-PRIVÉ (2 personnes)
1 cours • 45 \$	1 cours • 60 \$
3 cours • 120 \$	3 cours • 120 \$
5 cours • 180 \$	5 cours • 240 \$

Les dates et l'heure des cours seront déterminées au moment de la réservation en fonction de votre disponibilité, de l'instructeur et de la piscine.
Les tarifs incluent les taxes. Places limitées.


Information et réservations : cap@cegepsherbrooke.qc.ca / 819 564-6350, poste 5334





ÂGES	HORAIRE	NOMBRE DE COURS	TARIF
------	---------	-----------------	-------


CROCODILE ET BALEINE

3-6 ans 	Ven. 18 h à 18 h 25	8 cours	80 \$
	Ven. 18 h 30 à 18 h 55	8 cours	
	Sam. 10 h à 10 h 25	8 cours	
	Sam. 11 h à 11 h 25	8 cours	
	Dim. 10 h à 10 h 25	8 cours	
	Dim. 11 h à 11 h 25	8 cours	

L'enfant doit être âgé de 3 à 5 ans et avoir réussi les critères des cours Poisson lune.


NATATION 5-15 ANS - JUNIOR

JUNIOR 1

5 ans et + 	Ven. 16 h à 16 h 25	8 cours	80 \$
	Ven. 18 h 30 à 18 h 55	8 cours	
	Sam. 9 h à 9 h 25	8 cours	
	Sam. 11 h 30 à 11 h 55	8 cours	
	Dim. 9 h à 9 h 25	8 cours	
	Dim. 11 h 30 à 11 h 55	8 cours	


L'enfant doit être âgé de 5 ans et plus. **Aucune expérience requise.**

JUNIOR 2

6 ans et + 	Ven. 17 h à 17 h 40	8 cours	80 \$
	Ven. 18 h 30 à 19 h 10	8 cours	
	Sam. 9 h 30 à 10 h 10	8 cours	
	Sam. 11 h à 11 h 40	8 cours	
	Dim. 9 h 30 à 10 h 10	8 cours	
	Dim. 11 h à 11 h 40	8 cours	

L'enfant doit être âgé de 6 ans et plus. **Avoir réussi les critères des cours Junior 1** ou être capable de nager de façon continue sur une distance de 5 mètres sans aide et en mettant sa tête dans l'eau.


JUNIOR 3-4

6 ans et + 	Ven. 17 h 45 à 18 h 25	8 cours	80 \$
	Ven. 19 h 15 à 19 h 55	8 cours	
	Sam. 10 h 15 à 10 h 55	8 cours	
	Sam. 11 h 45 à 12 h 25	8 cours	
	Dim. 10 h 15 à 10 h 55	8 cours	
	Dim. 11 h 45 à 12 h 25	8 cours	

L'enfant doit être âgé de 5 ans et plus. **Avoir réussi les critères des cours Junior 2 ou Junior 3 selon le cas.**


ÂGES	HORAIRE	NOMBRE DE COURS	TARIF
------	---------	-----------------	-------

JUNIOR 5-6

6 ans et + 	Ven. 17 h à 17 h 55	8 cours	80 \$
	Sam. 8 h à 8 h 55	8 cours	
	Sam. 10 h à 10 h 55	8 cours	
	Dim. 8 h à 8 h 55	8 cours	
	Dim. 10 h à 10 h 55	8 cours	


Avoir réussi les critères des cours Junior 4 ou Junior 5 selon le cas.

JUNIOR 7-8

7 ans et + 	Ven. 18 h à 18 h 55	8 cours	80 \$
	Sam. 9 h à 9 h 55	8 cours	
	Dim. 9 h à 9 h 55	8 cours	

Avoir réussi les critères des cours Junior 6 ou Junior 7 selon le cas.

JUNIOR 9-10

8 ans et + 	Ven. 19 h à 19 h 55	8 cours	80 \$
	Sam 11 h à 11 h 55	8 cours	
	Dim. 11 h à 11 h 55	8 cours	

Avoir réussi les critères des cours Junior 8 ou Junior 9 selon le cas.

NATATION DÉBUTANT

10-15 ans	Ven. 20 h à 20 h 55	8 cours	90 \$
-----------	---------------------	---------	-------

Être âgé entre 10 et 15 ans

NATATION D'ENTRAÎNEMENT

10-15 ans	Sam. 12 h à 12 h 55	8 cours	90 \$
	Dim. 12 h à 12 h 55		2F 140 \$

Le participant doit savoir nager. Possibilité pour le parent de s'inscrire au même tarif!

SESSION INTENSIVE NOËL 2015 - 28 NOVEMBRE AU 20 DÉCEMBRE 2015

Inscription dès le 30 octobre 2015
 Rabais pré-inscription famille valide avant le 10 novembre 2016
 Horaire disponible au cegepssherbrooke.qc.ca/cap.

SESSION INTENSIVE JUIN 2015 - 4 JUIN AU 19 JUIN 2016

Inscriptions dès le 13 mai 2016
 Rabais pré-inscription famille valide avant le 31 mai 2016
 Horaire disponible au cegepssherbrooke.qc.ca/cap.

INSCRIPTION EN LIGNE

Toutes les descriptions de cours sont disponibles sur notre site Internet : cegepssherbrooke.qc.ca/cap

DATES	HORAIRE	TARIF
12 octobre 2015	Lun. 9 h à 16 h	65 \$
7 et 14 novembre 2015	Sam. 13 h à 16 h	
20 et 27 février 2016	Sam. 13 h à 16 h	
21 et 28 mai 2016	Sam. 13 h à 16 h	

Être âgé de 8 ½ à 11 ans

FORMATION DE GARDIENNAGE 11 À 14 ANS

DATES	HORAIRE	TARIF
12 octobre 2015	Lun. 8 h à 17 h	85 \$
5 et 12 décembre 2015	Sam. 13 h à 17 h	
12 et 19 mars 2016	Sam. 13 h à 17 h	
4 et 11 juin 2016	Sam. 13 h à 17 h	

Être âgé de 11 à 14 ans

ÉTOILE DE BRONZE

DATES	HORAIRE	TARIF
26 septembre au 24 octobre 2015	Sam. 12 h à 14 h	95 \$
28 novembre au 19 décembre 2015	Sam. 11 h 30 à 14 h	
30 janvier au 27 février 2016	Sam. 12 h à 14 h	
9 avril au 7 mai 2016	Sam. 12 h à 14 h	
21 mai au 18 juin 2016	Sam. 12 h à 14 h	

10 heures de formation. Nager 100 mètres de façon continue.



DATES	HORAIRE	TARIF
11 au 27 septembre 2015	Vendredi 18 h à 22 h Sam. et dim. 13 h à 17 h	225 \$
9 au 12, 17 et 18 octobre 2015	Vendredi 18 h à 22 h Sam. au lun. 9 h à 17 h Sam. et dim. 13 h à 17 h	
15 au 31 janvier 2016	Vendredi 18 h à 22 h Sam. et dim. 13 h à 17 h	
29 février au 4 mars 2016	Lundi au vendredi 9 h à 17 h	

25 heures de formation plus 3 heures d'examen. - Préalables : Être âgé de 13 ans et démontrer les critères de performance du Junior 10 de la Croix-Rouge.

CROIX DE BRONZE

DATES	HORAIRE	TARIF
2 au 18 octobre 2015	Vendredi 18 h à 22 h Sam. et dim. 13 h à 17 h	235 \$
4 au 20 décembre 2015	Vendredi 18 h à 22 h Sam. et dim. 13 h à 17 h	
29 février au 4 mars 2016	Lundi au vendredi 9 h à 17 h	
13 au 29 mai 2016	Vendredi 18 h à 22 h Sam. et dim. 13 h à 17 h	

30 heures de formation plus 3 heures d'examen. - Préalable : Détenir le brevet Médaille de bronze.





DATES	HORAIRE	TARIF
-------	---------	-------

PREMIERS SOINS GÉNÉRAL – RCR DEA

31 octobre et 1 ^{er} novembre 2015	Samedi et dimanche 8 h à 17 h	95 \$
12 et 13 décembre 2015	Samedi et dimanche 8 h à 17 h	
6 et 7 février 2016	Samedi et dimanche 8 h à 17 h	
19 et 20 mars 2016	Samedi et dimanche 8 h à 17 h	
11 et 12 juin 2016	Samedi et dimanche 8 h à 17 h	



16 heures de formation. - Préalable au cours sauveteur national.

SAUVETEUR NATIONAL – OPTION PISCINE

20 novembre au 13 décembre 2015	Vendredi 18 h à 22 h	305 \$
	Sam. et dim. 13 h à 17 h	
2 au 10 janvier 2016	Sam et dim. 9 h à 17 h	
	Lundi au vendredi 18 h à 22 h	
28 février au 6 mars 2016	Sam. et dim. 9 h à 17 h	
	Dim au dim. 9 h à 17 h	
15 avril au 8 mai 2016	Vendredi 18 h à 22 h	
	Sam. et dim. 13 h à 17 h	



40 heures de formation plus 4 heures d'examen. - Préalables : être âgé de 16 ans ou plus, détenir les certificats Croix de Bronze et Premiers soins.

COURS DE SAUVETAGE ÉTÉ 2016

L'horaire des cours de sauvetage pour l'été 2016 sera disponible dès le 7 mars 2016 sur notre site internet.

DATES	HORAIRE	TARIF
-------	---------	-------

REQUALIFICATION SAUVETEUR NATIONAL – OPTION PISCINE

4 septembre 2015	Ven. 17 h à 22 h	95 \$
30 octobre 2015	Ven. 17 h à 22 h	
4 décembre 2015	Ven. 17 h à 22 h	
22 janvier 2016	Ven. 17 h à 22 h	
5 mars 2016	Sam. 8 h à 13 h	
25 mars 2016	Ven. 13 h à 17 h	
24 avril 2016	Dim. 17 h à 22 h	
29 mai 2016	Dim. 17 h à 22 h	
17 juin 2016	Ven. 17 h à 22 h	



Nécessaire pour la requalification : - Brevet Sauveteur national le plus récent
- Masque de poche, gants chirurgicaux, maillot de bain et cadenas, sifflet, manuel canadien de premiers soins.

Inscription obligatoire, minimum de 8 participants



MONITEUR DE SÉCURITÉ AQUATIQUE (NOUVEAU FORMAT DE COURS)

Le cours de moniteur de sécurité aquatique de la Croix-Rouge canadienne sera offert au CAP à l'hiver 2016. L'horaire et les détails de la formation seront disponibles en ligne au cegepsherbrooke.qc.ca/cap dès le 7 décembre 2015.

Les formations de moniteur en sécurité aquatique sont données en collaboration avec le Service du sport et de l'activité physique de l'Université de Sherbrooke, qui offrira une formation MSA à l'automne 2015. Pour de plus amples renseignements ou pour une inscription : 819 821-7585 ou usherbrooke.ca/sport.



Pour suivre nos équipes
des Volontaires

cegepsherbrooke.qc.ca/volontaires

INSCRIPTION EN LIGNE

RABAIS PRÉ-INSCRIPTION FAMILLE : Bénéficiez d'un rabais de 10 \$ à compter de la 2^e activité sur tous les cours de la programmation du CAP. Valable sur les inscriptions familiales dès le début des inscriptions et ce jusqu'à la date indiquée.

SESSION AUTOMNE 1 7 septembre au 6 novembre 2015 (9 semaines)

Inscription dès le 17 août 2015 –
Rabais pré-inscription famille valide avant
le 1^{er} septembre 2015

SESSION AUTOMNE 2 16 novembre au 18 décembre 2015 (5 semaines)

Inscription dès le 19 octobre 2015 –
Rabais pré-inscription famille valide avant
le 10 novembre 2016

SESSION HIVER 2016 18 janvier au 25 mars 2016 (10 semaines)

Inscription dès le 7 décembre 2015 –
Rabais pré-inscription famille valide avant
le 12 janvier 2016

SESSION PRINTEMPS 2016 4 avril au 10 juin 2016 (10 semaines)

Inscription dès le 7 mars 2016 –
Rabais pré-inscription famille valide avant
le 22 mars 2016

CONDITIONNEMENT PHYSIQUE EN GROUPE - AÉROBIE

NOM DE COURS	HORAIRE	NOMBRE DE COURS			
		A1	A2	H16	P16
Abdo fessiers	Lun. 17 h 30 à 18 h 25	9	5	10	10
	Mer. 18 h 30 à 19 h 25				
	Jeu. 17 h 30 à 18 h 25				
Bootcamp	Lun. 19 h 30 à 20 h 25	9	5	10	10
	Mer. 7 h à 7 h 45				
	Jeu. 16 h 30 à 17 h 25				
	Jeu. 19 h 30 à 20 h 25				
Cardioboxe	Mar. 16 h 30 à 17 h 25	9	5	10	10
Course à pied	Mer. 17 h 30 à 18 h 25	9	5	10	10
Ent. en gymnase	Lun. 17 h 30 à 18 h 25	9	5	10	10
	Jeu. 17 h 30 à 18 h 25				
Mix	Mer. 19 h 30 à 20 h 25	9	5	10	10
Pilates	Mar. 19 h 30 à 20 h 25	9	5	10	10
Spinning	Mar. 7 h à 7 h 45	9	5	10	10
	Jeu. 7 h à 7 h 45				
Step	Mar. 17 h 30 à 18 h 25	9	5	10	10
Stretching	Jeu. 19 h 30 à 20 h 25	9	5	10	10
Yoga	Mar. 18 h 30 à 19 h 25	9	5	10	10
	Jeu. 18 h 30 à 19 h 25				
Zumba	Lun. 18 h 30 à 19 h 25	9	5	10	10
	Mer. 17 h 30 à 18 h 25				

TARIFS

	A1	A2	H16	P16
1F	88 \$	50 \$	98 \$	98 \$
2F	118 \$	80 \$	128 \$	128 \$
3F	143 \$	105 \$	153 \$	153 \$
4F	163 \$	125 \$	173 \$	173 \$
5F	183 \$	145 \$	193 \$	193 \$

LE SAVIEZ-VOUS?

Le rabais d'inscription sur le 2^e, 3^e, 4^e et 5^e cours s'applique également sur les cours du programme d'aquaforme!

COURSE À OBSTACLES

A15 – 20 octobre au 15 décembre 2015
H16 – 19 janvier au 22 mars 2016
P16 – 5 avril au 31 mai 2016

HORAIRE	NOMBRE DE COURS		
	A1	H16	P16
Mar. 17 h 30 à 18 h 25	9	10	9
Mar. 18 h 30 à 19 h 25			
Mar. 19 h 30 à 20 h 25			

TARIFS

A1	H16	P16
110 \$	125 \$	110 \$

ESCALADE

A15 – 21 septembre au 11 décembre 2015 /
H16 – 18 janvier au 14 mai 2016

NOM DE COURS	HORAIRE	NOMBRE DE COURS
Initiation moulINETTE	Lun. 19 h à 21 h	4
	Lun. 19 h à 21 h	
Grimpe libre	Jeu. 19 h à 21 h	
	Vend. 19 h à 21 h	
	Sam. 9 h à 12 h	

PAROI NON DISPONIBLE :

2015 : 26, 29, 30, 31 octobre / 21 novembre / 4 et 5 décembre
2016 : 23 janvier / 29 février / 4, 5, 25, 26, 28, 31 mars / 1 et 2 avril

TARIFS

Cours moulINETTE	100 \$
1 accès	12 \$
Carte 5 accès	45 \$
Carte 10 accès	80 \$
Validation d'accréditation	15 \$



NOM DE COURS	HORAIRE	NOMBRE DE COURS			
--------------	---------	-----------------	--	--	--

AQUAFORME

		A1	A2	H16	P16
Aéro 35 ans et +	Lun. 16 h 30 à 17 h 25	9	5	10	10
	Mar. 10 h à 10 h 55				
	Mer. 16 h 30 à 17 h 25				
	Jeu. 10 h à 10 h 55				
Aqua Aérobie	Lun. 17 h 30 à 18 h 25	9	5	10	10
	Lun. 18 h 30 à 19 h 25				
	Mar. 18 h 30 à 19 h 25				
	Mer. 17 h 30 à 18 h 25				
	Mer. 18 h 30 à 19 h 25				
Jeu. 18 h 30 à 19 h 25					
Aqua Jogging	Lun. 17 h 30 à 18 h 25	9	5	10	10
	Mar. 18 h 30 à 19 h 25				
	Mer. 17 h 30 à 18 h 25				
	Jeu. 18 h 30 à 19 h 25				
Aqua Bootcamp	Mar. 17 h 30 à 18 h 25	9	5	10	10

TARIFS				
	A1	A2	H16	P16
1F	88 \$	50 \$	98 \$	98 \$
2F	118 \$	80 \$	128 \$	128 \$
3F	143 \$	105 \$	153 \$	153 \$
4F	163 \$	125 \$	173 \$	173 \$
5F	183 \$	145 \$	193 \$	193 \$

LE SAVIEZ-VOUS?

Le rabais d'inscription sur le 2^e, 3^e, 4^e et 5^e cours s'applique également sur les cours du programme de conditionnement physique en groupe - aérobie!

NOM DE COURS	HORAIRE	NOMBRE DE COURS			
--------------	---------	-----------------	--	--	--

NATATION DES MAÎTRES

		A1	A2	H16	P16
NIVEAU 1	Lun. 19 h 30 à 20 h 45	9	5	10	10
NIVEAU 2	Mar. 19 h 30 à 20 h 45				
NIVEAU 3	Jeu. 19 h 30 à 20 h 45				

Les trois niveaux sont disponibles à chacune des plages horaires.

TARIFS				
	A1	A2	H16	P16
1F	95 \$	55 \$	105 \$	105 \$
2F	125 \$	85 \$	135 \$	135 \$
3F	150 \$	110 \$	160 \$	160 \$

ENTRAÎNEMENT LIBRE DE NATATION

		A1	A2	H16	P16
	Mar. et jeu. 7 h à 7 h 55	18	10	20	20

TARIFS				
	A1	A2	H16	P16
	50 \$	28 \$	55 \$	55 \$

NATATION ADULTE

		A1	A2	H16	P16
Débutant	Mer. 19 h 30 à 20 h 25	9	5	10	10
Intermédiaire	Mer. 19 h 30 à 20 h 25				
Avancé	Mer. 19 h 30 à 20 h 25				

TARIFS				
	A1	A2	H16	P16
	88 \$	50 \$	98 \$	98 \$



Cessez d'endurer...

entorse
tendinite **douleur au cou**
mal de dos **problème de mâchoire**

Venez consulter notre équipe compétente et retrouvez une vie active!

Clinique de
physiothérapie

CÉGEP DE SHERBROOKE

819 566-7192

cegepssherbrooke.qc.ca/physiotherapie

INSCRIPTION EN LIGNE

NOM DE COURS	HORAIRE	NOMBRE DE COURS			
--------------	---------	-----------------	--	--	--

PROGRAMME PRÉNATAL

		A1	A2	H16	P16
Aquaforme	Lun. 18 h 30 à 19 h 25	9	5	10	10
	Mar. 11 h à 11 h 55				
	Mer. 18 h 30 à 19 h 25				
	Jeu. 11 h à 11 h 55				
Cond. physique	Mer. 11 h à 11 h 55				
Yoga	Jeu. 17 h 30 à 18 h 25				
Musculation	Selon l'horaire de la salle de musculation et la durée de la session.				

TARIFS

	A1	A2	H16	P16
1F	88 \$	50 \$	98 \$	98 \$
2F	118 \$	80 \$	128 \$	128 \$
3F	143 \$	105 \$	153 \$	153 \$
4F	163 \$	125 \$	173 \$	173 \$
5F	183 \$	145 \$	193 \$	193 \$

Les participantes devant accoucher en cours de session se verront rembourser, sans pénalité, les cours qui n'ont pas été suivis. Le formulaire de remboursement (disponible au CAP ou sur demande à cap@cegepshebrooke.qc.ca) ainsi qu'une pièce justificative doivent être transmis au CAP dans le mois suivant l'accouchement.

PROGRAMME POSTNATAL

		A1	A2	H16	P16
Aquaoussette	Mar. 11 h à 11 h 55	9	5	10	10
	Jeu. 9 h à 9 h 55				
Cardio-nature avec bébé	Lun. 9 h 30 à 10 h 25	9	5	10	10
	Ven. 9 h 30 à 10 h 25				
En forme avec bébé	Mer. 11 h à 11 h 55				
Musculation	Selon l'horaire de la salle de musculation et la durée de la session.				

TARIFS

	A1	A2	H16	P16
1F	88 \$	50 \$	98 \$	98 \$
2F	118 \$	80 \$	128 \$	128 \$
3F	143 \$	105 \$	153 \$	153 \$
4F	163 \$	125 \$	173 \$	173 \$
5F	183 \$	145 \$	193 \$	193 \$



AÏKIDO ET KOBUDO

NOM DE COURS	HORAIRE	NOMBRE DE COURS				TARIFS			
		A1	A2	H16	P16	A1	A2	H16	P16
Aïkido – Débutant	Mar. et jeu. 18 h à 19 h 25	28	20	20	165 \$	120 \$	120 \$	90 \$	70 \$
Aïkido – Avancé	Mar. et jeu. 19 h 30 h à 21 h								
Kodudo	jeu. 18 h 30 à 19 h 30								
	Sam. 9 h à 10 h								

CLUB DE JUDO UNIVESTRIE-DONINI

Session automne 1 – 17 août au 17 octobre 2015

Session automne 2 – 19 octobre au 19 décembre 2015

Session hiver 2016 – Horaire et tarifs disponibles à l'automne 2015

Session printemps 2016 – Horaire et tarifs disponibles à l'hiver 2016



NOM DE COURS	HORAIRE	NBR DE COURS		TARIFS ¹	
		A1	A2	A1	A2
Enfants 6-9 ans	Sam. 9 h à 10 h	9	9	70 \$	70 \$
Adolescent 10-13 ans	Lun. et mer. 18 h à 19 h Sam. 10 h à 11 h	27	27	120 \$	120 \$
Adultes 2 entraînements par semaine	Lun., ou merc. ou vend. 19 h à 21 h	18	18	150 \$	150 \$
Adultes 3 entraînements par semaine	Lun., merc. et vend. 19 h à 21 h	27	27	170 \$	170 \$

¹ Des frais supplémentaires pour les non-résidents de la Ville de Sherbrooke et d'affiliation à Judo Québec peuvent s'appliquer et seront perçus par le Club de Judo Unvestrie-Donini.

CŒUR ACTIF ENCORE

		A1	A2	H16	P16
Cours adapté	Mer. 11 h à 12 h 25	9	5	10	10
	Ven. 11 h à 12 h 25				

TARIFS

	A1	A2	H16	P16
1F	105 \$	58 \$	115 \$	115 \$
2F	155 \$	98 \$	175 \$	175 \$

ADULTES

10

LOCATION DE TERRAIN DE BADMINTON • NOUVEAU

Des terrains sont disponibles du lundi au jeudi de 19 h à 20 h 30.

Tarifs :

1 soir par semaine / 5 semaines 150 \$ (taxes incluses)

1 soir par semaine / 10 semaines 250 \$ (taxes incluses)

Réservations à la fois : 35 \$ (taxes incluses)

Possibilité d'acheter une vignette de stationnement sur une réservation de 5 ou 10 semaines.

Informations et réservations : 819 564-6360 ou cap@cegepshebrooke.qc.ca

LOCATION DE PLATEAUX

Entreprises, clubs sociaux et clubs sportifs.

Pour vos événements spéciaux, vous pouvez réserver un gymnase, la piscine ou un autre local.

Renseignements : 819 564-6350, poste 5334 ou cap@cegepshebrooke.qc.ca

CLASSE DÉCOUVERTE

Vivez la sortie éducative et sportive par excellence. Une « classe découverte » du CAP est l'activité-récompense ou sortie de fin d'année idéale pour votre groupe d'élèves dynamiques et énergiques! Nos programmes d'activités sont adaptés pour les groupes de niveau préscolaire (maternelle, CPE et garderie), les écoles primaires et les groupes du secondaire.

Information sur demande à cap@cegepshebrooke.qc.ca

STATIONNEMENT

Le stationnement est payant en tout temps sur le campus du Cégep de Sherbrooke. 7 jours sur 7 de 6 h à 23 h.

Horodateurs

Prévoir la monnaie (0,25 \$, 1 \$ ou 2 \$) ou une carte de crédit

1,50 \$/h, maximum 7 \$/jour (jusqu'à 23 h)

Des vignettes au coût de 5 \$ sont disponibles sur une inscription à un cours ou sur certains abonnements.

Non valide pour le personnel et les étudiants du Cégep.

Valide pour la période du cours seulement.

Stationnement K (derrière le CAP).

REMBOURSEMENT

Prenez connaissance des modalités de remboursement sur notre site Internet au cegepshebrooke.qc.ca/cap ou en personne au guichet d'accueil du CAP.

MODE DE PAIEMENT

Toutes les activités du CAP sont payables en argent comptant, par carte de crédit Visa ou MasterCard et par carte de débit. Aucun chèque n'est accepté.

VESTIAIRES HOMMES ET FEMMES

Le CAP met à la disposition de ses usagers des vestiaires hommes et femmes avec des espaces fonctionnels réservés aux familles et aux groupes spéciaux.

LOCATION DE CASIER ET/OU VÊTEMENTS

Exaspéré de traîner, laver et plier vos vêtements? Au CAP, nous louons des casiers et nous vous fournissons des vêtements de sport lavés et pliés. Informez-vous en personne au guichet d'accueil du CAP.

ACTIVITÉS RÉCRÉATIVES

Horaire automne 2015 : 19 août au 20 décembre 2015

Horaire du temps des fêtes 2015-2016 : disponible dès le 1^{er} décembre 2015 (en ligne au cegepshebrooke.qc.ca/cap et sur les babillards du CAP)

Horaire hiver 2016 : 18 janvier au 22 mai 2016

Horaire printemps 2016 : 23 mai au 19 juin 2016

BADMINTON LIBRE

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI ET DIMANCHE
20 h 30 à 22 h	20 h 30 à 22 h	20 h 30 à 22 h	20 h 30 à 22 h	16 h 30 à 22 h	8 h à 16 h 30

* Terrain de badminton disponible en location, voir page 11.

1. Le nombre de plateaux réservés est variable.

2. Le CAP se réserve le droit de modifier l'horaire des activités récréatives lors d'événements spéciaux. Consultez l'horaire au cegepshebrooke.qc.ca/cap et sur les babillards du CAP.

BAIN LIBRE

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI ET DIMANCHE
12 h 30 à 13 h 30 (N)		12 h 30 à 13 h 30 (N)		12 h 30 à 13 h 30 (N)	
	16 h 30 à 17 h 30 (N)		16 h 30 à 17 h 30 (N)		14 h à 15 h 30 (F)
20 h 45 à 21 h 45 (N)	20 h 45 à 21 h 45 (N)	20 h 45 à 21 h 45 (N)	20 h 45 à 21 h 45 (N)		

Bonnet de bain obligatoire pour tous.

(N) Natation avec corridors disponibles pour les nageurs lents, moyens et rapides.

Réservé aux personnes de 13 ans et plus pour un maximum de 30 nageurs à la fois.

(F) Baignade libre familiale avec accès aux tremplins. Les enfants de 7 ans ou moins doivent être accompagnés d'une personne de 14 ans ou plus.

TARIFS ACTIVITÉS RÉCRÉATIVES

RÉGULIERS	ÉTUDIANTES ET ÉTUDIANTS DU CÉGEP DE SHERBROOKE SEULEMENT
Enfants de 5 ans et moins : Gratuit	Badminton: Gratuit!
Personnes de 6 à 10 ans : 3 \$	Bain libre : 2 \$ à la fois / 20 \$ pour la session
Personnes de 11 à 14 ans : 4 \$	
Personnes de 15 ans et plus : 6 \$	
Personnes de 55 ans et plus : 5 \$	
Carte récréative « 10 accès » : 40 \$	
Abonnement annuel : 150 \$	
(possibilité d'acheter une vignette de stationnement au coût de 5 \$ (non valide pour le personnel et les étudiants du Cégep).	<i>* Sur présentation de la carte étudiante du Cégep de Sherbrooke seulement.</i>

* La TPS et la TVQ sont incluses dans le tarif.



SALLE DE MUSCULATION

Supervisée par deux kinésiologues d'expérience, la salle de musculation du CAP vous propose un environnement fonctionnel et respectueux pour vous aider à atteindre vos objectifs personnels.

NOTRE INSTALLATION VOUS OFFRE

Une grande variété d'appareils cardio-vasculaires.
 Plusieurs appareils de musculation dont 2 circuits complets prédéterminés.
 Grande section de poids libres et de barres olympiques.
 Section multifonctionnelle accessible à tous.
 Plates-formes d'haltérophilie et encore plus (trx, rameurs, wallball, battling rope, kettlebell, etc.).

UN ABONNEMENT INCLUT

Un programme d'entraînement personnalisé et/ou préétabli incluant les mises à jour.
 L'accès sans frais aux activités récréatives du CAP (une valeur de 150 \$) voir page 11.
 Des entraînements fonctionnels hebdomadaires.

TARIFS

	Régulier	55 ans et +	Conjoint d'un membre, diplômé et retraité du Cégep, entreprise avec entente	Étudiants ¹
Accès journalier	9 \$	9 \$	9 \$	5 \$
1 mois ²	67 \$	61 \$	51 \$	Automne 2015 – 85 \$ 19 août au 18 décembre 2015 Hiver 2016 – 85 \$ 19 décembre 2015 au 20 mai 2016 Été 2016 – 64 \$ 21 mai au 16 août 2016
4 mois ²	184 \$	166 \$	138 \$	
6 mois ²	224 \$	202 \$	168 \$	
12 mois ²	324 \$	292 \$	244 \$	

* La TPS et la TVQ sont incluses dans le tarif

1- Sur présentation d'une carte étudiante valide seulement.

2- Possibilité d'acheter une vignette de stationnement au coût de 5 \$ (non valide pour le personnel et les étudiants du Cégep).

PROMOTION EN VIGUEUR

MUSCULATION ET COURS DE GROUPE – 350 \$ (TAXES INCLUSES)

Cette promotion inclut un abonnement d'un an à notre salle d'entraînement ainsi que 8 cours de groupe par année des programmes d'aquaforme et de conditionnement physique. (2 cours par programmation du CAP).

PARENT SPORTIF – 25 \$

Sur une inscription à un cours pour enfants de la programmation du CAP, un membre de la famille peut avoir accès à la salle de musculation la journée du cours à seulement 25 \$ taxes incluses. Maximum 2 inscriptions par famille. Valide pour la journée du cours de l'enfant seulement. Non remboursable.