

Saison 2024-2025

Programmation d'activités

Sessions à venir

Automne

septembre à décembre

Inscriptions
dès le 15 août 2024

Hiver

janvier à mars

Inscriptions
dès le 17 décembre
2025

Printemps

avril à mai

Inscriptions
dès le 13 mars
2025

**Les dates sont indiquées sous réserve de modifications.*



Abonnez-vous à notre infolettre
pour ne rien manquer!



Découvrez les activités du CAP

Activités jeunesse

Natation

4 mois et +

Gymnastique

18 mois et +

Danse

4 ans et +

Course à obstacles

5 ans et +

Escalade

7 ans et +

Karaté

3 ans et +

Formations et sauvetage

Sauvetage et Premiers soins

À partir de 10 ans

Étoiles de bronze

Médaille de bronze

Croix de bronze

Sauveteur national –
option piscine

Moniteur en natation

Moniteur en sauvetage

Gardiennage

À partir de 8 ans

Prêts à rester seul

Gardien averti



Activités pour adultes

Natation

Débutant, Intermédiaire
ou Maîtres

Aquaforme

Aqua-aérobie
Aqua-aérobie (35 ans et +)
Aquajogging

Conditionnement physique en groupe

Abdos-fessiers
Entraînement fonctionnel
(CrossFit)
Tabata
Tonus
Zumba



Bien-être et vitalité

Hatha Yoga
Vinyasa Yoga
Stretching

Programme prénatal et postnatal

Aquaforme prénatale
Aquapoussettes
Yoga prénatal
Entraînement en groupe
Encadrement adapté
en salle d'entraînement



Options à la carte :

Cours à la carte – **18 \$/cours**

Bloc de 10 cours – **150 \$**

Applicable sur les activités pour adulte seulement.
Taxes incluses.



Détails et horaire
des activités disponibles sur
cegepshebrooke.qc.ca/CAP

Activités libres et services

Salle d'entraînement

Ouvert à une clientèle de tous âges.

Portes ouvertes

Du 12 au 26 août 2024,
profitez d'un essai gratuit!

Notre équipe d'entraîneurs sera
sur place pour vous rencontrer.

ABONNEMENT DE BASE

- Accès aux vestiaires et aux douches
- Accès illimité à la salle d'entraînement

250 \$
par année*

ABONNEMENT RÉGULIER

- Abonnement de base
- +
- Programme d'entraînement personnalisé
- Accès illimité aux activités libres : badminton, volleyball, pickelball et basketball
- Accès à la piscine

340 \$
par année*

*Taxes incluses

Rabais de 15 %

sur les abonnements annuels

Offre valide du 12 au 26 août 2024

*Applicable sur tous les abonnements de 12 mois, à l'exception de l'abonnement de base. Visitez notre site web pour découvrir tous nos abonnements.

Bain libre en piscine

Nouvelle piscine et plusieurs activités aquatiques.

- Bains libres et entraînement
- Bassin de 25 mètres avec 6 couloirs de nage
- Grande fenestration et lumière naturelle

Location de terrains et activités libres

Réservez un terrain et pratiquez vos sports préférés!

- Badminton
- Pickelball
- Basketball
- Gymnase libre
- Et bien plus!

Clinique de physiothérapie

Découvrez nos services offerts et planifiez votre rendez-vous dès maintenant!

- Médecine sportive
- Thérapie du sport
- Massothérapie
- Clinique-école



cegepsherbrooke.qc.ca/gym



Pour prendre rendez-vous et pour plus d'informations, contactez notre équipe!