

PROGRAMMATION
ANNUELLE

Le CAP,
du plaisir
près de chez vous!

PROGRAMMATION 2018/2019



ACTIVITÉS POUR ENFANTS / ADOS

ACTIVITÉS POUR ADULTES

SALLE D'ENTRAÎNEMENT

ACTIVITÉS LIBRES

ET PLUS !

**RABAIS
FAMILLE**
VOIR PAGE 2



INSCRIPTION EN LIGNE
cegepsherbrooke.qc.ca/CAPINSCRIPTION

cap
Centre
de l'activité
physique

cégep
de Sherbrooke

PROMOTION RABAIS 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 aux dates indiquées.

SESSION AUTOMNE 2018

14 septembre au 11 novembre 2018

Pas de cours les 26, 27 et 28 octobre 2018

Inscription dès le 16 août 2018

Rabais famille les 16 et 17 août 2018

SESSION HIVER 2019

18 janvier au 17 mars 2019

Pas de cours les 8, 9 et 10 mars 2019

Inscription dès le 10 décembre 2018

Rabais famille les 10 et 11 décembre 2018

SESSION PRINTEMPS 2019

5 avril au 2 juin 2019

Pas de cours les 19, 20 et 21 avril 2019

Inscription dès le 18 mars 2019

Rabais famille les 18 et 19 mars 2019



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

| ÂGE | HORAIRE | NOMBRE DE COURS | TARIF |
|-----|---------|-----------------|-------|
|-----|---------|-----------------|-------|

DANSE**DANSE CRÉATIVE**

| | | | |
|---------|---------------------|---|-------|
| 3-4 ans | Dim. 9 h à 9 h 50 | 8 | 90 \$ |
| 5-6 ans | Dim. 10 h à 10 h 50 | | |

DANSE HIP-HOP

| | | | |
|---------|---------------------|---|--|
| 6-8 ans | Dim. 11 h à 11 h 50 | 8 | |
|---------|---------------------|---|--|

DÉVELOPPEMENT MOTEUR ET JEUX D'HABILÉTÉS**PARENT-ENFANT**

| | | | |
|---------|------------------------|---|-------|
| 2-3 ans | Sam. 8 h 30 à 9 h 20 | 8 | 90 \$ |
| | Sam. 9 h 30 à 10 h 20 | | |
| | Sam. 10 h 30 à 11 h 20 | | |

| ÂGE | HORAIRE | NOMBRE DE COURS | TARIF |
|-----|---------|-----------------|-------|
|-----|---------|-----------------|-------|

GYMNASTIQUE**PRÉ-GYMNASTIQUE ET PSYCHOMOTRICITÉ 3-4 ANS**

| | | |
|---|------------------------|-------|
| 8 | Ven. 17 h à 17 h 50 | 90 \$ |
| | Sam. 8 h 30 à 9 h 20 | |
| | Sam. 9 h 30 à 10 h 20 | |
| | Sam. 11 h 30 à 12 h 20 | |

GYMNASTIQUE 4-5 ANS

| | | |
|---|------------------------|-------|
| 8 | Ven. 17 h à 17 h 50 | 90 \$ |
| | Sam. 10 h 30 à 11 h 20 | |

NOUVEAU GYMNASTIQUE 6-8 ANS

| | | |
|---|------------------------|--------|
| 8 | Ven. 18 h à 19 h 15 | 100 \$ |
| | Sam. 11 h 30 à 12 h 45 | |

Les fêtes d'enfants, c'est au CAP que ça se passe!

Forfaits disponibles et information : cegepsherbrooke.qc.ca/CAP ou 819 564-6360



| ÂGE | HORAIRE | NOMBRE DE COURS | TARIF |
|-----|---------|-----------------|-------|
|-----|---------|-----------------|-------|

COURSE À OBSTACLES

| | | | |
|-----------|------------------------|---|-------|
| 5-7 ans | Dim. 8 h 30 à 9 h 20 | 8 | 90 \$ |
| 5-7 ans | Dim. 9 h 30 à 10 h 20 | | |
| 8-10 ans | Dim. 10 h 30 à 11 h 20 | | |
| 10-15 ans | Dim. 11 h 30 à 12 h 20 | | |



PARENT-ENFANT

| | | | |
|----------|------------------------|---|--------|
| 7-12 ans | Dim. 12 h 30 à 13 h 30 | 8 | 130 \$ |
|----------|------------------------|---|--------|

ESCALADE

| | | | |
|----------|------------------------|---|-------|
| 7-10 ans | Sam. 13 h à 14 h | 8 | 95 \$ |
| 7-10 ans | Dim. 13 h 30 à 14 h 30 | | |

INITIATION MOULINETTE*

| | | | |
|-----------|---------------------|---|--------|
| 11-14 ans | Ven. 19 h à 20 h 30 | 8 | 125 \$ |
|-----------|---------------------|---|--------|



PARENT-ENFANT**

| | | | |
|-----------------|------------------|---|--------|
| 12 ans et moins | Sam. 14 h à 15 h | 8 | 135 \$ |
|-----------------|------------------|---|--------|

GRIMPE LIBRE

Horaire et tarif à la section adulte (page 10)

* Peut mener à l'accréditation. ** Accréditation incluse pour le parent.

| ÂGE | HORAIRE | NOMBRE DE COURS | TARIF |
|-----|---------|-----------------|-------|
|-----|---------|-----------------|-------|

KARATÉ

Session automne 2018 15 septembre au 1^{er} décembre 2018
(pas de cours les 13 et 24 novembre)

Session hiver 2019 19 janvier au 30 mars 2019 (pas de cours le 9 mars)

Session printemps 2019 6 avril au 15 juin 2019 (pas de cours le 20 avril)

INITIATION

| | | | |
|---------|-------------------|----|--------|
| 3-5 ans | Sam. 8 h à 8 h 55 | 10 | 100 \$ |
|---------|-------------------|----|--------|

DÉBUTANT

| | | | |
|----------|-------------------|----|--------|
| 6-13 ans | Sam. 9 h à 9 h 55 | 10 | 100 \$ |
|----------|-------------------|----|--------|



PARENT-ENFANT*

| | | | |
|--|---------------------|----|--------|
| | Sam. 10 h à 10 h 55 | 10 | 130 \$ |
|--|---------------------|----|--------|

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

NOUVEAU PRÊTS À RESTER SEUL! – 8 ½ à 11 ANS

| | | | |
|---|------------------|---|-------|
| 3 et 10 novembre 2018 2 et 9 février 2019 11 et 18 mai 2019 | Sam. 13 h à 16 h |  | 60 \$ |
|---|------------------|---|-------|

Être âgé de 8 ½ à 11 ans.

NOUVEAU GARDIENS AVERTIS 11 À 15 ANS

| | | | |
|---|-----------------|---|-------|
| 8 décembre 2018 9 mars 2019 8 juin 2019 | Sam. 8 h à 17 h |  | 80 \$ |
|---|-----------------|---|-------|

Être âgé de 11 à 15 ans.



- Congé des Fêtes 2018
- Relâche 2019

Horaire et programmation disponibles en ligne au cegepssherbrooke.qc.ca/CAP

ACTIVITÉS LIBRES POUR TOUTE LA FAMILLE!



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

| ÂGE | HORAIRE | NOMBRE DE COURS | TARIF |
|-----|---------|-----------------|-------|
|-----|---------|-----------------|-------|

NATATION 0-5 ANS - PRÉSCOLAIRE

ÉTOILE DE MER*

| | | | |
|-----------|---|---|-------|
| 4-12 mois | Mar. 9 h à 9 h 25** Mar. 9 h 30 à 9 h 55** Sam. 8 h à 8 h 25 Dim. 8 h à 8 h 25 | 8 | 80 \$ |
|-----------|---|---|-------|



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.

** Horaire exact disponible sur le site internet

CANARD*

| | | | |
|------------|---|---|-------|
| 12-24 mois | Ven. 16 h 30 à 16 h 55 Ven. 17 h à 17 h 25 Sam. 8 h 30 à 8 h 55 Sam. 9 h à 9 h 25 Sam. 10 h à 10 h 25 Dim. 8 h 30 à 8 h 55 Dim. 9 h à 9 h 25 Dim. 10 h à 10 h 25 | 8 | 80 \$ |
|------------|---|---|-------|



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

TORTUE DE MER*

| | | | |
|---------|---|---|-------|
| 2-3 ans | Ven. 17 h à 17 h 25 Ven. 17 h 30 à 17 h 55 Ven. 18 h 30 à 18 h 55 Sam. 8 h à 8 h 25 Sam. 9 h à 9 h 25 Sam. 10 h à 10 h 25 Dim. 8 h à 8 h 25 Dim. 9 h à 9 h 25 Dim. 10 h à 10 h 25 | 8 | 80 \$ |
|---------|---|---|-------|



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

| ÂGE | HORAIRE | NOMBRE DE COURS | TARIF |
|-----|---------|-----------------|-------|
|-----|---------|-----------------|-------|

LOUTRE DE MER*

| | | | |
|---------|---|---|-------|
| 3-5 ans | Ven. 16 h 30 à 16 h 55 Ven. 17 h 30 à 17 h 55 Ven. 18 h à 18 h 25 Sam. 8 h 30 à 8 h 55 Sam. 9 h 30 à 9 h 55 Sam. 10 h 30 à 10 h 55 Dim. 8 h 30 à 8 h 55 Dim. 9 h 30 à 9 h 55 Dim. 10 h 30 à 10 h 55 | 8 | 80 \$ |
|---------|---|---|-------|



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

SALAMANDRE

| | | | |
|---------|--|---|-------|
| 3-5 ans | Ven. 17 h à 17 h 25 Ven. 18 h à 18 h 25 Sam. 8 h 30 à 8 h 55 Sam. 9 h 30 à 9 h 55 Sam. 10 h 30 à 10 h 55 Dim. 8 h 30 à 8 h 55 Dim. 9 h 30 à 9 h 55 Dim. 10 h 30 à 10 h 55 | 8 | 80 \$ |
|---------|--|---|-------|



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

POISSON LUNE

| | | | |
|---------|--|---|-------|
| 4-6 ans | Ven. 17 h 30 à 17 h 55 Sam. 8 h à 8 h 25 Sam. 9 h à 9 h 25 Sam. 10 h à 10 h 25 Dim. 8 h à 8 h 25 Dim. 9 h à 9 h 25 Dim. 10 h à 10 h 25 | 8 | 80 \$ |
|---------|--|---|-------|



L'enfant doit être âgé de 4 à 6 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 (maximum 2 personnes) |
|--------------------|----------------------------------|
| 1 cours • 50 \$ | 1 cours • 65 \$ |
| 3 cours • 125 \$ | 3 cours • 160 \$ |
| 5 cours • 200 \$ | 5 cours • 240 \$ |

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





| ÂGE | HORAIRE | NOMBRE DE COURS | TARIF |
|-----|---------|-----------------|-------|
|-----|---------|-----------------|-------|

CROCODILE ET BALEINE

| | | | |
|---------|---|---|-------|
| 4-6 ans | Ven. 18 h à 18 h 25 Sam. 8 h 30 à 8 h 55 Sam. 9 h 30 à 9 h 55 Sam. 10 h 30 à 10 h 55 Dim. 8 h 30 à 8 h 55 Dim. 9 h 30 à 9 h 55 Dim. 10 h 30 à 10 h 55 | 8 | 80 \$ |
|---------|---|---|-------|



L'enfant doit être âgé de 4 à 6 ans et avoir réussi les critères du cours Poisson lune.

NATATION 5-15 ANS - JUNIOR

JUNIOR 1

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



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 Ven. 18 h 30 à 19 h 10 Sam. 9 h 30 à 10 h 10 Sam. 11 h à 11 h 40 Dim. 9 h 30 à 10 h 10 Dim. 11 h à 11 h 40 | 8 | 80 \$ |
|------------|---|---|-------|



L'enfant doit être âgé de 6 ans et plus. Avoir réussi les critères du 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 Ven. 19 h 15 à 19 h 55 Sam. 10 h 15 à 10 h 55 Sam. 11 h 45 à 12 h 25 Dim. 10 h 15 à 10 h 55 Dim. 11 h 45 à 12 h 25 | 8 | 80 \$ |
|------------|--|---|-------|



L'enfant doit être âgé de 6 ans et plus. Avoir réussi les critères du cours Junior 2 ou Junior 3 selon le cas.

| ÂGE | HORAIRE | NOMBRE DE COURS | TARIF |
|-----|---------|-----------------|-------|
|-----|---------|-----------------|-------|

JUNIOR 5-6

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



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

JUNIOR 7-8

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



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

JUNIOR 9-10

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



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

NATATION DÉBUTANT

| | | | |
|-----------|---------------------|---|-------|
| 10-15 ans | Ven. 19 h à 19 h 55 | 8 | 90 \$ |
|-----------|---------------------|---|-------|

Être âgé entre 10 et 15 ans.

NATATION D'ENTRAÎNEMENT

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

Le participant doit savoir nager.

SESSION INTENSIVE NOËL 2018 - 24 NOVEMBRE AU 16 DÉCEMBRE 2018

Inscription dès le 12 novembre 2018.

Rabais pré-inscription famille valide le 12 novembre 2018 seulement.



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

| DATE | HORAIRE | TARIF |
|--|---|--------|
| MONITEUR DE SÉCURITÉ AQUATIQUE | | |
|  CROIX-ROUGE CANADIENNE PARTENAIRE DE FORMATION | | |
| Automne 2018 7 septembre au 18 novembre 2018 Cégep de Sherbrooke | Volet 1 – Évaluation (5 heures) Vendredi 7 septembre 2018 - 17 h à 22 h | 320 \$ |
| Hiver 2019 Formation offerte par le Centre sportif de l'Université de Sherbrooke | Volet 2 – Module en ligne (entre 14 et 21 heures) 7 au 21 septembre 2018 | |
| Printemps 2019 29 mars au 9 juin 2019 Cégep de Sherbrooke | Volet 3 – Préparation au stages (5 heures) 21 septembre 2018 | |
| | Volet 4 – Stage d'enseignement (entre 10 et 12 heures) 28 septembre au 21 octobre 2018 | |
| | Volet 5 – Formation classe et piscine (19 heures) 3 au 18 novembre 2018 Sam. et dim. 13 h à 17 h | |

Préalables : être âgé de 15 ans et plus, détenir le certificat Croix de bronze (Société de sauvetage). Matériel didactique obligatoire 160 \$, en vente au CAP.

ÉTOILE DE BRONZE

| DATE | HORAIRE | TARIF |
|---|------------------|--------|
| 23 septembre au 21 octobre 2018 18 novembre au 16 décembre 2018 20 janvier au 17 février 2019 10 mars au 7 avril 2019 12 mai au 9 juin 2019 | Dim. 12 h à 14 h | 100 \$ |

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

| DATE | HORAIRE | TARIF |
|---------------------------|--|--------|
| MÉDAILLE DE BRONZE | | |
| 7 au 23 septembre 2018 | Ven. 18 h à 22 h Sam. et dim. 13 h à 18 h | 230 \$ |
| 2 au 18 novembre 2018 | Ven. 18 h à 22 h Sam. et dim. 13 h à 18 h | |
| 4 au 20 janvier 2019 | Ven. 18 h à 22 h Sam. et dim. 13 h à 18 h | |
| 4 au 8 mars 2019 | Lun. au ven. 8 h 30 à 17 h | |
| 5 au 14 avril 2019 | Ven. 18 h à 22 h Sam. et dim. 13 h à 18 h | |

Formation de 20 heures plus 3 heures d'examen. - Préalables : être âgé de 13 ans et plus, démontrer les critères de performance du Junior 10 de la Croix-Rouge et réussir le test physique. Manuel canadien de sauvetage (50 \$) et masque de poche (20 \$) obligatoires. En vente au CAP.

CROIX DE BRONZE

| DATE | HORAIRE | TARIF |
|---------------------------------|--|--------|
| 5 au 21 octobre 2018 | Ven. 18 h à 22 h Sam. et dim. 13 h à 18 h | 245 \$ |
| 30 novembre au 16 décembre 2018 | Ven. 18 h à 22 h Sam. et dim. 13 h à 18 h | |
| 4 au 8 mars 2019 | Lun. au ven. 8 h 30 à 17 h | |
| 3 au 19 mai 2019 | Ven. 18 h à 22 h Sam. et dim. 13 h à 18 h | |

Formation de 25 heures plus 2 h 30 d'examen. - Préalable : détenir le brevet Médaille de bronze. Manuel canadien de sauvetage (50 \$) et masque de poche (20 \$) obligatoires.





| DATE | HORAIRE | TARIF |
|------|---------|-------|
|------|---------|-------|

PREMIERS SOINS GÉNÉRAL – RCR DEA

27 et 28 octobre 2018
 8 et 9 décembre 2018
 2 et 3 février 2019
 16 et 17 mars 2019
 1^{er} et 2 juin 2019

Sam. et dim. 8 h à 17 h

115 \$



Formation de 16 heures. - Préalable au cours Sauveteur national.
 Manuel canadien de premiers soins (20 \$) et masque de poche (20 \$) obligatoires.
 En vente au CAP.

SAUVETEUR NATIONAL – OPTION PISCINE

16 novembre au 9 décembre 2018

Ven. 18 h à 22 h
 Sam. et dim. 13 h à 18 h

3 au 13 janvier 2019

Jeu. au dim. 9 h à 17 h
 Ven. 17 h à 22 h
 Sam. et dim. 9 h à 17 h

330 \$

23 février au 10 mars 2019

Sam. au dim. 9 h à 17 h

26 avril au 19 mai 2019

Vend. 18 h à 22 h
 Sam. et dim. 13 h à 18 h



Formation de 40 heures plus 4 heures d'examen. - Préalables : être âgé de 16 ans ou plus, détenir les certificats Croix de Bronze et Premiers soins.
 Manuel Alerte (50 \$) et masque de poche (20 \$) obligatoires. En vente au CAP.

COURS DE SAUVETAGE ÉTÉ 2019

L'horaire des cours de sauvetage pour l'été 2019 sera disponible dès le 18 mars 2019 sur notre site internet cegepssherbrooke.qc.ca/CAP.

| DATE | HORAIRE | TARIF |
|------|---------|-------|
|------|---------|-------|

REQUALIFICATION SAUVETEUR NATIONAL – OPTION PISCINE

31 août 2018
 26 octobre 2018
 30 novembre 2018
 11 janvier 2019
 10 février 2019
 29 mars 2019
 28 avril 2019
 19 mai 2019
 14 juin 2019

Ven. 17 h à 22 h
 Dim. 17 h à 22 h
 Ven. 17 h à 22 h
 Dim. 17 h à 22 h
 Dim. 17 h à 22 h
 Ven. 17 h à 22 h

115 \$



Nécessaires 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.

NOUVEAU SAUVETAGE SPORTIF

Session automne 2018 14 septembre au 25 novembre 2018
 (pas de cours les 26 et 28 octobre)

Session hiver 2019 11 janvier au 24 mars 2019 (pas de cours les 8 et 10 mars)

Session printemps 2019 5 avril au 2 juin 2019 (pas de cours les 19 et 21 avril)

INITIATION

| | | | |
|----------------|--|----------|------------------|
| 12 ans et plus | Ven. 19 h à 21 h Dim. 15 h 30 à 17 h 30 | 10 2F | 125 \$ 200 \$ |
|----------------|--|----------|------------------|

Préalable : 12 ans et plus et démontrer les critères de performance du Junior 5 de la Croix-Rouge



DÉCOUVREZ LES BIENFAITS DE LA PHYSIOTHÉRAPIE

Nos experts vous guideront
 dans la reprise de vos activités
 en toute confiance et sans vous blesser.

Clinique de
 physiothérapie
 CÉGEP DE SHERBROOKE

819 566-7192
cegepssherbrooke.qc.ca/physiothérapie

INSCRIPTION EN LIGNE (taxes incluses)

PROMOTION RABAIS 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 aux dates indiquées.

RABAIS CAMPUS (en tout temps) :

25 % de rabais pour les étudiants du Cégep de Sherbrooke et 10 % de rabais pour le personnel du Cégep de Sherbrooke sur les cours de groupe pour adultes. Applicable sur la 1^{re} activité seulement. Inscription en personne au CAP.

SESSION AUTOMNE 2018

10 septembre au 17 décembre 2018
(14 semaines) CAP fermé le 8 octobre 2018
Inscription dès le 16 août 2018
Rabais famille les 16 et 17 août 2018

SESSION HIVER 2019

15 janvier au 23 mars 2019
(10 semaines)
Inscription dès le 10 décembre 2018
Rabais famille les 10 et 11 décembre 2018

SESSION PRINTEMPS 2019

1^{er} avril au 10 juin 2019
(10 semaines)
Inscription dès le 18 mars 2019
Rabais famille les 18 et 19 mars 2019

CONDITIONNEMENT PHYSIQUE EN GROUPE - AÉROBIE

| COURS | HORAIRE | NOMBRE DE COURS | | |
|--------------------------|--|-----------------|------|------|
| | | A-18 | H-19 | P-19 |
| Abdos fessiers | Lun. 17 h 30 à 18 h 25 * Mer. 18 h 30 à 19 h 25 | 14 | 10 | 10 |
| Aérobixe | Jeu. 18 h 15 à 19 h 10* | | | |
| Cardio mix | NOUVEAU Mar. 17 h 30 à 18 h 25* | | | |
| Danse aérobique | NOUVEAU Mar. 17 h 30 à 18 h 25* | | | |
| Entraînement fonctionnel | Lun. 18 h 30 à 19 h 25 | | | |
| Step | Mar. 18 h 15 à 19 h 10* | | | |
| Tabata | NOUVEAU Mer. 17 h 30 à 18 h 25 | | | |
| Tonus plus | NOUVEAU Jeu. 17 h 30 à 18 h 25 | | | |
| Zumba | Lun. 18 h 30 à 19 h 25 | | | |
| | Mer. 17 h 30 à 18 h 25* | | | |

* Cours vedettes : une sélection de cours de conditionnement physique en groupe offerts sans frais aux membres de la salle d'entraînement détenant un abonnement annuel (12 mois). Le nombre de places est limité. Consultez notre site Internet pour connaître les modalités d'accès

BIEN-ÊTRE ET VITALITÉ

| COURS | HORAIRE | NOMBRE DE COURS | | |
|---------------------|--|-----------------|------|------|
| | | A-18 | H-19 | P-19 |
| Pilates | Mar. 19 h 30 à 20 h 25 | 14 | 10 | 10 |
| Stretching | Mer. 19 h 30 à 20 h 25 | | | |
| Yoga | Mar. 18 h 30 à 19 h 25 Jeu. 18 h 30 à 19 h 25 | | | |
| Yoga 50 ans et plus | NOUVEAU Mar. 14 h 30 à 15 h 25 | | | |

TARIF

| | A-17 | H-18 | P-18 |
|----|--------|--------|--------|
| 1F | 150 \$ | 110 \$ | 110 \$ |
| 2F | 190 \$ | 150 \$ | 150 \$ |
| 3F | 225 \$ | 185 \$ | 185 \$ |
| 4F | 255 \$ | 215 \$ | 215 \$ |
| 5F | 280 \$ | 240 \$ | 240 \$ |

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 des programmes *Conditionnement physique en groupe – aérobic*, *Bien-être et vitalité* et *Aquaforme*.

MULTISPORT 50 ANS ET +

A-18 – 10 septembre au 17 décembre 2018
H-19 – 14 janvier au 17 avril 2019

| HORAIRE | NOMBRE DE COURS | |
|--|-----------------|------|
| | A-18 | H-19 |
| Lun. 17 h 30 à 18 h 25 Mer. 17 h 30 à 18 h 25 | 14 | |

TARIF

| | A-18 | H-19 |
|----|--------|------|
| 1F | 150 \$ | |
| 2F | 220 \$ | |

Restez actif et ...
maintenez le plaisir avec le CAP

cégep
de Sherbrooke
50 ANS... toujours jeune!



| COURS | HORAIRE | NOMBRE DE COURS | | |
|-------|---------|-----------------|--|--|
|-------|---------|-----------------|--|--|

AQUAFORME

| | | A-18 | H-19 | P-19 |
|------------------|--|------|------|------|
| Aéro 35 ans et + | Lun. 16 h 30 à 17 h 25 Mar. 10 h à 10 h 55* Mer. 16 h 30 à 17 h 25 Jeu. 10 h à 10 h 55* Ven. 9 h 30 à 10 h 25* | | | |
| | Lun. 17 h 30 à 18 h 25 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 | 14 | 10 | 10 |
| Aqua Jogging | Lun. 17 h 30 à 18 h 25 Mar. 18 h 30 à 19 h 25 Mer. 17 h 30 à 18 h 25 Jeu. 18 h 30 à 19 h 25 Ven. 9 h 30 à 10 h 25* | | | |

* Session printemps 2019 : seulement 8 semaines. Information disponible sur notre site Internet.

| | TARIF | | |
|----|--------|--------|--------|
| | A-18 | H-19 | P-19 |
| 1F | 150 \$ | 110 \$ | 110 \$ |
| 2F | 190 \$ | 150 \$ | 150 \$ |
| 3F | 225 \$ | 185 \$ | 185 \$ |
| 4F | 255 \$ | 215 \$ | 215 \$ |
| 5F | 280 \$ | 240 \$ | 240 \$ |

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 des programmes *Bien-être et vitalité* et *Conditionnement physique en groupe - aérobic!*

| COURS | HORAIRE | NOMBRE DE COURS | | |
|-------|---------|-----------------|--|--|
|-------|---------|-----------------|--|--|

NATATION ADULTE

| | | A-18 | H-19 | P-19 |
|-------------------------------------|------------------------|------|------|------|
| Débutant Intermédiaire Avancé | Mer. 19 h 30 à 20 h 25 | 14 | 10 | 10 |

Les trois niveaux sont disponibles.

NOUVEAU NATATION TRIATHLON

| | | A-18 | H-19 | P-19 |
|---------------------------|------------------------|------|------|------|
| Débutant Intermédiaire | Jeu. 17 h 30 à 18 h 25 | 14 | 10 | 10 |

Les deux niveaux sont disponibles.

TARIF

| A-18 | H-19 | P-19 |
|--------|--------|--------|
| 150 \$ | 110 \$ | 110 \$ |

NATATION DES MAÎTRES

| | | A-18 | H-19 | P-19 |
|----------|------------------------|------|------|------|
| NIVEAU 1 | Lun. 19 h 30 à 20 h 45 | | | |
| NIVEAU 2 | Mar. 19 h 30 à 20 h 45 | 14 | 10 | 10 |
| NIVEAU 3 | Jeu. 19 h 30 à 20 h 45 | | | |

Les trois niveaux sont disponibles à chacune des plages horaires.

TARIF

| | A-18 | H-19 | P-19 |
|----|--------|--------|--------|
| 1F | 160 \$ | 115 \$ | 115 \$ |
| 2F | 200 \$ | 155 \$ | 155 \$ |
| 3F | 240 \$ | 195 \$ | 195 \$ |

INSCRIPTION EN LIGNE (taxes incluses)

ADULTES

10

| COURS | HORAIRE | NOMBRE DE COURS | | |
|-------|---------|-----------------|--|--|
|-------|---------|-----------------|--|--|

PROGRAMME PRÉNATAL

| | | A-18 | H-19 | P-19 |
|-----------------------|---|------|------|------|
| Aquaforme | Lun. 18 h 30 à 19 h 25 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 30 à 12 h 25 | 14 | 10 | 10 |
| Yoga | Jeu. 17 h 30 à 18 h 25 | | | |
| Entraînement en salle | Selon l'horaire de la salle d'entraînement et la durée de la session. Programme d'entraînement personnalisé inclus. | | | |

* Session printemps 2019 : seulement 8 semaines. Information disponible sur notre site Internet.

PROGRAMME POSTNATAL

| | | A-18 | H-19 | P-19 |
|-------------------------------|---|------|------|------|
| Aquapoussette | Jeu. 9 h à 9 h 55* | | | |
| Cardio-nature avec bébé | Lun. 9 h 30 à 10 h 25 | | | |
| En forme avec bébé | Mer. 10 h 30 à 11 h 25 | 14 | 10 | 10 |
| Yoga avec bébé NOUVEAU | Ven 10 h 30 à 11 h 25 | | | |
| Entraînement en salle | Selon l'horaire de la salle d'entraînement et la durée de la session. Programme d'entraînement personnalisé inclus. | | | |

* Session printemps 2019 : seulement 8 semaines. Information disponible sur notre site Internet.

| | TARIF | | |
|----|--------|--------|--------|
| | A-18 | H-19 | P-19 |
| 1F | 150 \$ | 110 \$ | 110 \$ |
| 2F | 190 \$ | 150 \$ | 150 \$ |
| 3F | 225 \$ | 185 \$ | 185 \$ |
| 4F | 255 \$ | 215 \$ | 215 \$ |
| 5F | 280 \$ | 240 \$ | 240 \$ |

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

AÏKIDO ET KOBUDO

| COURS | HORAIRE | NOMBRE DE COURS | | | TARIF | | |
|-------------------|-------------------------------------|-----------------|------|------|--------|--------|------|
| | | A-18 | H-19 | P-19 | A-18 | H-19 | P-19 |
| Aïkido – Débutant | Mar. et jeu. 18 h à 19 h 25 | 28 | 20 | 20 | 180 \$ | 130 \$ | |
| Aïkido – Avancé | Mar. et jeu. 19 h 30 h à 21 h | | | | | | |
| Kodudo | Jeu. 19 h à 20 h Sam. 9 h à 10 h | | | | 105 \$ | 85 \$ | |

ESCALADE

Session Automne 2018 – 13 septembre au 9 décembre 2018
Session hiver 2019 – 18 janvier au 12 mai 2019

| COURS | HORAIRE | NOMBRE DE COURS |
|-----------------------|---|-----------------|
| Initiation moulinette | Jeu. 19 h à 21 h | 4 |
| Grimpe libre | Jeu. 19 h à 21 h Ven. 19 h à 21 h Sam. 13 h à 16 h Dim. 13 h 30 à 16 h | |

PAROI NON DISPONIBLE : Le CAP se réserve le droit de modifier l'horaire.
2018 : 25, 26, 27, 28 octobre / 16, 17, 30 novembre / 1^{er}, 2 décembre
2019 : 16 février / 7, 8, 9, 10 mars / 18, 19, 20, 21 avril

| TARIF | |
|-----------------------|--------|
| Initiation moulinette | 100 \$ |
| 1 accès | 12 \$ |
| Carte 5 accès | 45 \$ |
| Carte 10 accès | 85 \$ |

LE SAVIEZ-VOUS?

Le CAP vous offre une paroi de 10 mètres de haut (sur 34 mètres) ainsi qu'une nouvelle section de bloc de 21 mètres.



KARATÉ • KICKBOXING

INFORMATIONS ET INSCRIPTIONS :
819 679-1699 ou
artsmartiauxsherbrooke.com

10% DE RABAIS
AUX ÉTUDIANTS ET EMPLOYÉS
DU CÉGEP DE SHERBROOKE



LOCATION DE TERRAIN DE BADMINTON ET DE PICKLEBALL

Des terrains sont disponibles du lundi au mercredi de 19 h à 20 h 30 et le jeudi de 18 h à 19 h 30.

Tarifs :

1 soir par semaine / 5 semaines : 150 \$ (taxes incluses)
1 soir par semaine / 10 semaines : 250 \$ (taxes incluses)
Réservation un soir seulement : 35 \$ (taxes incluses)

Possibilité d'acheter une vignette de stationnement pour les réservations de 5 ou 10 semaines.

Information et réservation : 819 564-6360 ou CAP@cegepsherbrooke.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 : 819 564-6360, poste 5334 ou CAP@cegepsherbrooke.qc.ca

CLASSE DÉCOUVERTE (journée d'animation)

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@cegepsherbrooke.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 2 \$/h, maximum 8 \$/jour (jusqu'à 23 heures)

Vignettes

Des vignettes de stationnement au coût de 5 \$ sont disponibles avec une inscription à un cours ou sur certains abonnements. Ces vignettes sont en vente au comptoir de service du CAP en personne ou par téléphone seulement (non disponible sur Internet).

Offre non valide pour le personnel et les étudiants du Cégep.
Valide seulement pour le stationnement K (derrière le CAP) et pour la période du cours ou de l'abonnement.

REMBOURSEMENT

Prenez connaissance des modalités de remboursement sur notre site Internet au cegepsherbrooke.qc.ca/CAP ou au comptoir de service du CAP.

REPRISE DE COURS

Les cours annulés en raison d'événements incontrôlables (ex. : tempête, panne électrique ou grève) ne peuvent être repris, ni remboursés. Il en est de même si le participant devait s'absenter à un ou plusieurs cours.

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. Les enfants de moins de 6 ans accompagnés d'un adulte sont admis dans le vestiaire du sexe opposé.

LOCATION DE CASIER ET VÊTEMENTS

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

ACTIVITÉS RÉCRÉATIVES

Horaire automne 2018 : 20 août au 31 décembre 2018

Horaire du temps des fêtes 2018-2019 : disponible dès le 1^{er} décembre 2018 (en ligne au cegepsherbrooke.qc.ca/CAP et sur les babillards du CAP)

Horaire hiver 2019 : 1^{er} janvier au 16 juin 2019*

* Horaire réduit du 27 mai au 16 juin 2019

BADMINTON ET PICKLEBALL LIBRE

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

- Le nombre de terrains disponibles est variable.
- Le CAP se réserve le droit de modifier l'horaire des activités récréatives lors d'événements spéciaux. Consultez l'horaire au cegepsherbrooke.qc.ca/CAP et sur les babillards du CAP.
- Pickleball libre seulement les samedis et dimanches.

4. BAIN LIBRE

| LUNDI | MARDI | MERCREDI | JEUDI | VENDREDI | SAMEDI ET DIMANCHE |
|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|--------------------|
| 12 h 30 à 13 h 30 (N) | 16 h 30 à 17 h 30 (N) | 12 h 30 à 13 h 30 (N) | 16 h 30 à 17 h 30 (N) | 12 h 30 à 13 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.

(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 ¹ |
|---|---|
| Enfants de 5 ans et moins : Gratuit Personnes de 6 à 14 ans : 5 \$ Personnes de 15 ans et plus : 7 \$ Personnes de 55 ans et plus : 6 \$ Carte récréative « 10 accès » : 45 \$ Abonnement 10 mois : 160 \$ (disponible jusqu'au 28 octobre 2018) Automne 2018 : 90 \$ Hiver 2019 : 100 \$ | Badminton : Gratuit! Bain libre : 2 \$ Automne 2018 : 30 \$ Hiver 2019 : 40 \$ <i>* Sur présentation de la carte étudiante du Cégep de Sherbrooke seulement.</i> ÉTUDIANTES ET ÉTUDIANTS EXTERNES ET EMPLOYÉS DU CÉGEP DE SHERBROOKE Automne 2018 : 70 \$ Hiver 2019 : 80 \$ |

¹ Sur présentation de la carte étudiante du Cégep de Sherbrooke seulement

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



SALLE D'ENTRAÎNEMENT

Supervisée par des kinésiologues d'expérience, la salle d'entraînement du CAP offre une expérience d'entraînement professionnelle, fonctionnelle et complète qui vous aidera à atteindre vos objectifs personnels, le tout dans un environnement stimulant respectueux et sécuritaire.

NOS INSTALLATIONS DE GRANDE QUALITÉ VOUS OFFRENT

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

TARIFS (Taxes en sus)

| | Régulier | 55 ans et + | Conjoint d'un membre, diplômé et retraité du Cégep, entreprise avec entente | Étudiants ¹ |
|----------------------|-----------|-------------|---|--|
| 4 mois ² | 160,03 \$ | 144,38 \$ | 120,03 \$ | 12 mois - 173,95 \$ |
| 6 mois ² | 194,82 \$ | 175,69 \$ | 146,12 \$ | Automne 2018 – 73,93 \$ Du 20 août au 31 décembre 2018 |
| 12 mois ² | 281,80 \$ | 253,97 \$ | 212,22 \$ | Hiver 2019 – 73,93 \$ Du 1 ^{er} janvier au 24 mai 2019 |
| | | | | Été 2019 – 55,66 \$ Du 25 mai au 18 août 2019 |

PROMOTION EN VIGUEUR

MUSCULATION ET COURS DE GROUPE – 450 \$ (TAXES INCLUSES)

Cette promotion inclut un abonnement d'un an à notre salle d'entraînement, 8 cours de groupe par année des programmes d'aquaforme et de conditionnement physique (2 cours par session) et une séance de massothérapie offerte par la Clinique de physiothérapie du Cégep.

COURS VEDETTES (accès cours de groupe)

Une sélection de cours de conditionnement physique en groupe du CAP offerts sans frais aux membres de la salle d'entraînement détenant un abonnement annuel (12 mois). Le nombre de places est limité. Consultez notre site Internet pour connaître les modalités d'accès.

CARTE DE 10 ACCÈS ET ABONNEMENT DE 1 MOIS AUSSI DISPONIBLES!

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 de Sherbrooke).