

BAINS LIBRES

Du samedi 31 août au vendredi 20 décembre

ANNULATIONS

- DU VENDREDI 18 OCTOBRE 15 H 30 AU DIMANCHE 20 OCTOBRE INCLUSIVEMENT
- SAMEDI 7 DÉCEMBRE DE 13 H 30 À 15 H 30

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
					9 h 30 à 10 h 55	9 h 30 à 10 h 55
11 h à 11 h 55		11 h à 11 h 55		11 h à 11 h 55		
11 h à 11 h 55						
	12 h 15 à 13 h 25	12 h 15 à 13 h 25	12 h 15 à 13 h 25	12 h 15 à 13 h 25		
		12 h 15 à 13 h 25				
					13 h 30 à 15 h 30	13 h 30 à 15 h 30
				15 h 30 à 16 h 45		
				15 h 30 à 16 h 45		
16 h 30 à 17 h 45		16 h 30 à 17 h 45				
16 h 30 à 17 h 45		16 h 30 à 17 h 45				
					18 h à 20 h	
						19 h 15 à 20 h 45
20 h 10 à 21 h 35		20 h 10 à 21 h 35		20 h 10 à 21 h 40		

BAIN FAMILIAL

Bains pour tous, bassin récréatif ouvert

BAIN 50 +

Exclusif au 50 ans et +, bassin sportif ouvert, plongeurs fermés, couloirs en longueur et partie récréative

BAIN NAGE LIBRE OUVERT À TOUS

Bains pour tous, bassin sportif ouvert, couloirs en longueur, plongeurs fermés et partie récréative

BAIN FAMILIAL OUVERT À TOUS

Bains pour tous, plongeurs ouverts, couloirs en longueur, bassins sportif et récréatif ouverts

ENTRAÎNEMENT EN LONGEURS POUR ADULTES

Bain exclusif en couloirs de longueur

C'est un rendez-vous!

HORAIRE MODIFIABLE SANS PRÉAVIS

Résidents: Saint-Augustin et L'Ancienne-Lorette, ayez en main votre preuve de résidence. Les citoyens de Québec ont le statut « Résident » uniquement pour les bains se déroulant du lundi à partir de 11 h au vendredi 12 h 15 (inclusivement). En dehors de ces heures, la tarification pour les non-résidents s'applique.



TARIFICATION NON-RÉSIDENTS - ARGENT COMPTANT SEULEMENT

0-4 ans: *gratuit*
5-17 ans: 3,75 \$ - carte 11 bains 37,50 \$
18-64 ans: 4,75 \$ - carte 11 bains 47,50 \$
65 ans et plus: 3,75 \$ - carte 11 bains 37,50 \$



CADENAS RECOMMANDÉ DANS LES VESTIAIRES

Les casiers doivent être libérés à la fin de votre activité sans quoi le cadenas sera coupé et le contenu sera déposé dans la section objets perdus.

COMPLEXE SPORTIF MULTIFONCTIONNEL
SAINT-AUGUSTIN-DE-DESMAURES

PROGRAMME AUTOMNE 2019



INSCRIPTIONS EN LIGNE

Du 17 juin 8 h
au 9 septembre 16 h



NATATION PRÉSCOLAIRE ET JUNIOR

Du 13 septembre
au 21 novembre



MISE EN FORME ADULTES

Du 9 septembre
au 15 décembre



NATATION PRÉSCOLAIRE

ÉTOILE DE MER* (4 À 12 MOIS)

Bébé peut se tenir la tête droite. Apprivoisement de l'eau, apprentissage de la flottabilité, du déplacement sur le ventre, sur le dos et en position verticale ainsi que des entrées et sorties en eau peu profonde. Avec parent dans l'eau.

CANARD* (12 À 24 MOIS)

Apprentissage de la respiration rythmée, du déplacement vers l'avant et vers l'arrière avec aide, de la flottaison sur le ventre et sur le dos, du retournement et des entrées et sorties en eau peu profonde. Avec parent dans l'eau.

TORTUE DE MER* (24 À 36 MOIS)

Apprentissage de l'immersion, de la flottaison et des glissements sur le ventre et sur le dos, du saut dans l'eau à la hauteur de la poitrine avec aide, du battement de jambes sur le ventre ainsi que de la nage sur le ventre. Avec parent dans l'eau.

LOUTRE DE MER* (3 À 5 ANS)

Apprentissage de la flottaison et du glissement sur le ventre et sur le dos ainsi que du battement de jambes sur le ventre avec un objet flottant. L'enfant nage 1 mètre de façon continue. Avec parent dans l'eau.

SALAMANDRE* (3 À 5 ANS)

Amélioration de la flottaison sur le ventre et sur le dos ainsi que du saut dans l'eau à la hauteur de la poitrine sans aide. Le battement de jambes est ajouté aux glissements sur le ventre et sur le dos. L'enfant nage 2 mètres de façon continue sans parents et sans aide flottante. Le parent quitte après le 7e cours.

POISSON-LUNE (3 À 5 ANS)

Amélioration du battement de jambes, de l'exécution des glissements sur le ventre et sur le dos ainsi que des entrées en eau profonde en toute sécurité, apprentissage de la flottaison en eau profonde ainsi que de la nage avec un VFI. L'enfant nage 5 mètres de façon continue. L'enfant doit être autonome; sans objet flottant et sans parent.

CROCODILE (3 À 5 ANS)

Amélioration des glissements sur le ventre et sur le dos avec battement de jambes, apprentissage de la nage sur le ventre et sur le dos, du saut en eau profonde ainsi que de la nage avec un VFI. L'enfant nage 10 mètres de façon continue. Sans parent dans l'eau.

BALEINE (3 À 5 ANS)

Augmentation de la distance des glissements sur le ventre et sur le dos avec battement de jambes et de la distance de la nage sur le ventre et sur le dos. Apprentissage du plongeon, départ en position assise. L'enfant nage 15 mètres de façon continue. Sans parent dans l'eau.

* PRÉSCOLAIRE: Le parent doit accompagner son enfant dans l'eau jusqu'au niveau Salamandre inclusivement.

Ballon dorsal en vente au ProShop du Complexe sportif

DU VENDREDI 13 SEPTEMBRE AU JEUDI 21 NOVEMBRE

Coût: Résidents 71,50 \$ Non-résidents 107 \$ (10 séances de 45 minutes)

NIVEAU	SAMEDI	DIMANCHE	LUNDI
ÉTOILE DE MER	10 h 10 à 10 h 55 11 h 50 à 12 h 35 15 h 45 à 16 h 30	11 h à 11 h 45 15 h 45 à 16 h 30	
CANARD	10 h 10 à 10 h 55 11 h à 11 h 45 15 h 45 à 16 h 30	10 h 10 à 10 h 55 11 h à 11 h 45 11 h 50 à 12 h 35 16 h 35 à 17 h 20	18 h 15 à 19 h
TORTUE DE MER	9 h 20 à 10 h 05 11 h à 11 h 45 11 h 50 à 12 h 35 16 h 35 à 17 h 20	8 h 30 à 9 h 15 10 h 10 à 10 h 55 17 h 25 à 18 h 10	
LOUTRE DE MER	9 h 20 à 10 h 05 11 h à 11 h 45 16 h 35 à 17 h 20	8 h 30 à 9 h 15 10 h 10 à 10 h 55 11 h 50 à 12 h 35 18 h 15 à 19 h	
SALAMANDRE	9 h 20 à 10 h 05 11 h 50 à 12 h 35 15 h 45 à 16 h 30	8 h 30 à 9 h 15 15 h 45 à 16 h 30	18 h 15 à 19 h
POISSON-LUNE	8 h 30 à 9 h 15 10 h 10 à 10 h 55 16 h 35 à 17 h 20	9 h 20 à 10 h 05 11 h à 11 h 45 11 h 50 à 12 h 35 16 h 35 à 17 h 20	
CROCODILE	8 h 30 à 9 h 15	9 h 20 à 10 h 05 17 h 25 à 18 h 10	
BALEINE	8 h 30 à 9 h 15	9 h 20 à 10 h 05 18 h 15 à 19 h	

NATATION JUNIOR

JUNIOR 1

Apprentissage de la flottaison, du glissement sur le ventre et sur le dos, du battement de jambes alternatif avec aide et des entrées et sorties en eau peu profonde. L'enfant nage 5 mètres de façon continue.

JUNIOR 2

Apprentissage des glissements sur le ventre et sur le dos avec battement de jambes alternatif et de la nage sur le ventre, et participation à des activités en eau profonde, avec aide. L'enfant nage 10 mètres de façon continue.

JUNIOR 3

Augmentation de la distance des glissements sur le ventre et sur le dos avec battement de jambes alternatif. Exécution du battement de jambes alternatif sans aide. Port d'un VFI en eau profonde et expérimentation de la flottaison en eau profonde. L'enfant nage 15 mètres de façon continue.

JUNIOR 4

Apprentissage de la nage sur le dos avec roulement des épaules et du crawl (10 m). Amélioration du battement de jambes alternatif sur le dos, exécution du plongeon, départ à genoux, et initiation à la godille. L'enfant nage 25 mètres de façon continue.

JUNIOR 5

Amélioration du crawl (15 m), initiation au dos crawlé (15 m), au coup de pied fouetté sur le dos et au saut d'arrêt, à la nage debout et à la godille sur le dos tête première. L'enfant nage 50 mètres de façon continue.

JUNIOR 6

Amélioration de la distance parcourue en crawl et en dos crawlé (25 m), amélioration de la nage debout en eau profonde et exécution du plongeon avant. Initiation à la nage sur le dos élémentaire (15 m) et au battement de jambes du dauphin. L'enfant nage 75 mètres de façon continue.

JUNIOR 7

Amélioration de la distance parcourue en crawl et en dos crawlé (50 m) ainsi qu'en dos élémentaire (25 m), amélioration du battement de jambes du dauphin, de la godille sur le ventre et du coup de pied fouetté sur le ventre. L'enfant nage 150 mètres de façon continue.

JUNIOR 8

Amélioration de la distance parcourue en crawl et en dos crawlé (75 m) ainsi qu'en dos élémentaire (25 m). Initiation à la brasse (15 m), avec coup de pied alternatif (nage debout), au plongeon de surface et au plongeon à fleur d'eau. L'enfant nage 300 mètres de façon continue.

JUNIOR 9

Amélioration de la distance parcourue en crawl et en dos crawlé (100 m) ainsi qu'en dos élémentaire (50 m) et en brasse (25 m). Initiation au coup de pied en ciseau et au plongeon de surface tête première. L'enfant nage 400 mètres de façon continue.

JUNIOR 10

Amélioration de la distance parcourue en crawl et en dos crawlé (100 m) ainsi qu'en dos élémentaire (50 m) et en brasse (50 m). Initiation à la marinière (25 m), exécution du battement de jambes du dauphin (vertical), de plongeurs de surface tête première et pieds premiers, avec nage sous l'eau. L'enfant nage 500 mètres de façon continue.

ÉTOILE DE BRONZE

L'Étoile de bronze est le premier brevet de niveau Bronze. Il te permet de t'initier au sauvetage en apprenant à trouver des solutions à divers problèmes et à prendre des décisions en tant qu'individu et membre d'une équipe. Tu apprendras à effectuer la réanimation d'une victime qui a cessé de respirer et développeras les habiletés de sauvetage nécessaires pour devenir ton propre sauveteur.

DU VENDREDI 13 SEPTEMBRE AU JEUDI 21 NOVEMBRE

Coût: Résidents 71,50 \$ Non-résidents 107 \$ (10 séances de 45 minutes)

NIVEAU	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE	LUNDI
JUNIOR 1	17 h 10 à 17 h 55 18 h 50 à 19 h 35	9 h 20 à 10 h 05 11 h à 11 h 45 11 h 50 à 12 h 35 15 h 45 à 16 h 30	8 h 30 à 9 h 15 10 h 10 à 10 h 55 11 h 50 à 12 h 35 15 h 45 à 16 h 30 17 h 25 à 18 h 10	
JUNIOR 2	18 h à 18 h 45 18 h 50 à 19 h 35	8 h 30 à 9 h 15 10 h 10 à 10 h 55 11 h 50 à 12 h 35 16 h 35 à 17 h 20	9 h 20 à 10 h 05 11 h à 11 h 45 11 h 50 à 12 h 35 16 h 35 à 17 h 20 18 h 15 à 19 h	
JUNIOR 3	18 h à 18 h 45 18 h 50 à 19 h 35	11 h à 11 h 45 11 h 50 à 12 h 35 15 h 45 à 16 h 30	8 h 30 à 9 h 15 10 h 10 à 10 h 55 11 h 50 à 12 h 35 15 h 45 à 16 h 30 17 h 25 à 18 h 10	
JUNIOR 4	18 h à 18 h 45 18 h 50 à 19 h 35	8 h 30 à 9 h 15 10 h 10 à 10 h 55 16 h 35 à 17 h 20	9 h 20 à 10 h 05 11 h à 11 h 45 16 h 35 à 17 h 20 18 h 15 à 19 h	
JUNIOR 5	17 h 10 à 17 h 55	11 h à 11 h 45	10 h 10 à 10 h 55 15 h 45 à 16 h 30	19 h 05 à 19 h 45
JUNIOR 6	18 h à 18 h 45	10 h 10 à 10 h 55	9 h 20 à 10 h 05 11 h à 11 h 45 16 h 35 à 17 h 20	19 h 05 à 19 h 45
JUNIOR 7	17 h 10 à 17 h 55	9 h 20 à 10 h 05	8 h 30 à 9 h 15 17 h 25 à 18 h 10	
JUNIOR 8	17 h 10 à 17 h 55	9 h 20 à 10 h 05	8 h 30 à 9 h 15 17 h 25 à 18 h 10	

Coût: Résidents 107,25 \$ Non-résidents 161 \$ (10 séances de 90 minutes)

JUNIOR 9 JUNIOR 10 ÉTOILE DE BRONZE	18 h à 19 h 30	8 h 30 à 10 h 00
-------------------------------------------	----------------	------------------

NOUVEAUTÉ!
Les cours de Junior 9, 10 et Étoile de bronze sont maintenant offerts en un seul cours!

CONTINUUM DE CARRIÈRE AQUATIQUE

La Croix-Rouge et la Société de sauvetage t'offrent les cours suivants qui te permettront de décrocher un des meilleurs emplois pour étudiants!

TU AIMERAS DEVENIR SAUVETEUR OU MONITEUR?

CONTINUUM DE CARRIÈRE AQUATIQUE

La Croix-Rouge et la Société de sauvetage t'offrent les cours suivants qui te permettront de décrocher un des meilleurs emplois!



JUNIOR 10
Connaissances
et habiletés

ÉTOILE DE BRONZE
(10 à 12 ans)
cours optionnel

MÉDAILLE DE BRONZE
(13 ans ou Étoile de bronze)

CROIX DE BRONZE

MONITEUR DE SÉCURITÉ AQUATIQUE
(15 ans)

SECOURISME
PREMIERS SOINS - GÉNÉRAL
(14 ans)

SAUVETEUR NATIONAL
(16 ans)

SAVAIS-TU QUE TU PEUX TRAVAILLER...

comme préposé à la surveillance ou moniteur de sécurité aquatique dès l'âge de 15 ans?

Tu as des questions? Voici comment nous joindre.

www.sauvetage.ca 514 252-3100 ou 1 800 265-3093

www.croixrouge.ca 1 877 356-3226

Aquafête

FAITES PLAISIR À VOTRE ENFANT.

EAUSEZ LUI OFFRIR UNE AQUAFÊTE!

RENSEIGNEZ-VOUS DÈS MAINTENANT AU
418 878-5473
(POSTE 5800)

LOCATION DE PISCINE

INFORMATION:
418 878-5473
(POSTE 5800)



PROGRAMME DE FORMATION

MÉDAILLE DE BRONZE

Formation permettant au candidat d'acquérir une compréhension des quatre composantes de base du sauvetage: le jugement, les connaissances, les habiletés et la forme physique. Les candidats apprennent les techniques de remorquage et de portage, de défense et de dégagement, afin de se préparer à effectuer le sauvetage de victimes conscientes et inconscientes en prenant des risques de plus en plus élevés. La présence à tous les cours est obligatoire

Préalable: 13 et plus, détenir le niveau Junior 10 ou l'Étoile de bronze

Durée: 20 h + examen

Horaire: Samedi-dimanche, 13 h à 18 h, salle 304

Calendrier: 5-6-12-13-26 octobre

Coût: 275 \$

Inclus: Manuel canadien de sauvetage et masque de poche

Examen: Date et heure à déterminer

CROIX DE BRONZE

Formation permettant au candidat d'acquérir une compréhension des quatre composantes de base du sauvetage: le jugement, les connaissances, les habiletés et la forme physique. Cette formation te permet d'être assistant sauveteur dès l'âge de 15 ans. La présence à tous les cours est obligatoire

Préalable: Détenir Médaille de bronze

Durée: 20 h + examen

Horaire: Samedi-dimanche, 13 h à 18 h, salle 304

Calendrier: 2-3-9-10-16 novembre

Coût: 50 \$

Examen: Date et heure à déterminer

PREMIERS SOINS - GÉNÉRAL/DEA

Ce certificat prépare le candidat à assumer un rôle d'intervenant préhospitalier lors d'une situation d'urgence demandant des notions de premiers soins particulières. Le candidat devra, entre autres, prodiguer des traitements spécifiques comme l'immobilisation d'une blessure tout en attendant les services préhospitaliers d'urgence. Il permet aussi aux candidats d'utiliser un défibrillateur externe automatisé et d'administrer de l'adrénaline par auto-injecteur.

Préalable: 16 ans et plus

Durée: 16 h

Horaire: Samedi-dimanche 8 h à 17 h, salle 304

Calendrier: 7-8 septembre et 14-15 décembre, salle 304

Coût: 150 \$

SAUVETEUR NATIONAL

Le certificat vise à inculquer les principes et les processus décisionnels de sauvetage qui aideront les candidats à évaluer les diverses situations et à s'y adapter.

Préalable: 16 ans et plus, détenir les brevets

Croix de bronze et Premiers soins - Général/DEA

Durée: 40 h + examen

Horaire: Les lundis, 17 h 30 à 21 h 30, salle 304

Calendrier: 16-23-30 septembre,

7-14-21-28 octobre, 4-11-18-25 novembre et

2 décembre

Coût: 300 \$

Examen: Date et heure à déterminer

MONITEUR EN SAUVETAGE

Le moniteur en sauvetage peut enseigner les brevets suivants: Jeune sauveteur (Initié, Averti, Expert), Étoile de bronze, Médaille de bronze, Croix de bronze, Forme physique en sauvetage, Certificat de Distinction, ainsi que plusieurs autres.

Préalable: 16 ans et plus

Durée: 28 h (Pour ceux possédant leur Sauveteur national)

34 h (Pour ceux possédant leur Croix de bronze)

Horaires: Mardi de 17 h 30 à 21 h 30

Calendrier: 24 septembre et 1^{er} octobre

(Croix de bronze seulement), 8-15-22-29 octobre

et 5-12-19 novembre (Croix de bronze +

Sauveteur national)

Coût: 240 \$

MONITEUR DE SÉCURITÉ AQUATIQUE

Formation permettant au candidat d'enseigner les cours de natation de la Croix-Rouge

Préalable: 15 ans et plus, détenir le brevet

Croix de bronze

Durée: Évaluation des techniques - de 3 à 6 heures

En ligne - de 14 à 20 heures

Stage d'enseignement - minimum de 8 heures

En classe (salle 221) et en piscine - 9 heures.

Horaires: 13 h à 18 h

Calendrier: Évaluation 14 septembre

- cours en ligne des candidats jusqu'au

29 septembre

- stages des candidats du 5 octobre au 3 novembre

- évaluation finale des styles 9 novembre

- cours en piscine les 16-17-23-24-30 novembre

Coût: 300 \$

Inclus: Cahier d'exercices et guide pratique

REQUALIFICATIONS

CROIX DE BRONZE (REQUALIFICATION)

Examen permettant de pouvoir requalifier le brevet de Croix de bronze pour une durée de 2 ans.

Durée: 4 h

Horaires: 8 h 30 à 12 h 30, salle 304

Calendrier: 14 décembre

Coût: 100 \$

SAUVETEUR NATIONAL (REQUALIFICATION)

Formation permettant au candidat ayant réussi son brevet de Sauveteur national de mettre à jour certaines notions et de pouvoir continuer d'exercer sa fonction de surveillant-sauveteur

Durée: 4 h

Horaires: 8 h 30 à 12 h 30, salle 304

Calendrier: 14 décembre

Coût: 100 \$

MONITEUR DE SÉCURITÉ AQUATIQUE (REQUALIFICATION)

Formation permettant au candidat ayant déjà réussi son brevet de Moniteur de sécurité aquatique de mettre à jour ses connaissances et ses compétences en matière de sécurité aquatique.

Clientèle: Moniteur en sécurité aquatique

Durée: 4 h

Horaires: 13 h à 17 h

Calendrier: 14 décembre

Coût: 100 \$



MISE EN FORME ADULTE

AQUACIRCUIT

Ce cours vise l'amélioration et le maintien de votre condition physique au moyen de routines et d'intervalles cardiovasculaires et musculaires. L'Aquacircuit est la combinaison de trois spécialités: Aquajogging, Aquaforme et en alternance: Aquapalmes, Aquatrampoline, Aquafitness et Aquaspinning. L'Aquajogging se déroule en partie profonde, il est donc nécessaire d'être à l'aise dans l'eau.

AQUAFITNESS (ABDOS-FESSIERS)

Ce cours vise l'amélioration et le maintien de votre condition physique au moyen de routines et d'intervalles cardiovasculaires et musculaires. Le développement des abdominaux et des fessiers est mis de l'avant. Le cours se déroule en eau peu profonde avec possibilité d'aller en eau profonde à l'occasion, vous devez être à l'aise dans l'eau.

Tarifs	Résident	Non-résident
Mise-en-forme 1 fois semaine	119 \$	180 \$
Mise-en-forme 2 fois semaine	182 \$	275 \$
Mise-en-forme 3 fois semaine	228 \$	337 \$

AQUAFORME

Les exercices s'effectuent en eau peu profonde. Les différentes composantes du cours sont: échauffement, musculation, cardiovasculaire et relaxation/étirement. Le cours se déroule en eau peu profonde.

AQUAJOGGING

Programme d'entraînement aquatique se déroulant en eau profonde avec une ceinture flottante. S'adresse à une clientèle à l'aise en partie profonde. Les exercices proposés permettent d'augmenter la capacité cardiovasculaire et le tonus musculaire, le tout sans impact pour les articulations. Le cours se déroule en eau profonde avec une ceinture flottante qui est fournie par le Complexe sportif.

AQUAPOUSSETTE POUR MAMAN ET BÉBÉ

Ce cours s'adresse aux nouvelles mamans et à leur bébé. Il est axé sur la mise en forme générale de la mère. Note importante: le bébé doit avoir au moins 4 mois et pouvoir se tenir la tête seul.

AQUAPRÉNATAL

Adapté aux besoins de la femme enceinte, ce cours est axé sur la mise en forme générale. Il se déroule dans une section peu profonde de la piscine.

ENTRAÎNEMENT ET PERFECTIONNEMENT DE STYLES (CONDITIONNEMENT PHYSIQUE AQUATIQUE)

L'activité s'adresse aux personnes qui désirent s'entraîner en longueur et qui peuvent nager 200 mètres sans arrêt. Les participants doivent avoir une certaine maîtrise des styles de nage suivants: crawl, dos et brasse. Le programme se compose majoritairement d'entraînement avec possibilité de perfectionnement technique. L'entraînement est adapté au rythme de chacun.

AQUATRIATHLON

Combinaison d'entraînement en longueur, d'Aquajogging et d'Aquaspinning. Note importante: Exigences: maîtriser 3 styles de nage (crawl, brasse, dos crawlé) et pouvoir nager 20 longueurs (500 m) de façon continue. Le port des chaussures d'eau est recommandé pour la portion Aquaspinning.

COURS	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
AQUACIRCUIT	19 h 30 à 20 h 25			10 h à 10 h 55
AQUAFITNESS (ABDOS-FESSIERS)	9 h à 9 h 55	19 h 05 à 20 h		
AQUAFORME	11 h à 11 h 55 18 h 30 à 19 h 25		9 h à 9 h 55 18 h 30 à 19 h 25	
AQUAJOGGING	10 h à 10 h 55 20 h 30 à 21 h 25		11 h à 11 h 55 19 h 30 à 20 h 25	
AQUAPOUSSETTE				9 h à 9 h 55
AQUAPRÉNATAL		18 h 05 à 19 h		
ENTRAÎNEMENT ET PERFECTIONNEMENT DE STYLES (CPA)	6 h 30 à 7 h 25	19 h 05 à 20 h	10 h à 10 h 55	6 h 30 à 7 h 25
AQUATRIATHLON			20 h 30 à 21 h 25	

NOUVEAUTÉ!

COURS PRIVÉS

Cette approche vise à mieux répondre aux besoins spécifiques des enfants ayant une condition particulière rendant le fonctionnement en groupe plus complexe. Il n'est pas possible de modifier le jour et l'heure du cours pendant la session. Si vous êtes absent, le cours n'est pas repris.

SESSION 1 : DU 13 SEPTEMBRE AU 17 OCTOBRE
SESSION 2 : DU 18 OCTOBRE AU 21 NOVEMBRE

Tarifs	Résident	Non-résident
Cours privé Enfants (5 cours)	132,50 \$	198,75 \$
Cours privé Adultes (5 cours)	153 \$	229,50 \$

NIVEAU	SAMEDI	DIMANCHE	LUNDI	MARDI	JEUDI
ENFANT	8 h 30 à 9 h 15 9 h 20 à 10 h 05 10 h 10 à 10 h 55 11 h à 11 h 45 11 h 50 à 12 h 35 15 h 45 à 16 h 30 16 h 35 à 17 h 20	8 h 30 à 9 h 15 9 h 20 à 10 h 05 10 h 10 à 10 h 55 11 h à 11 h 45 11 h 50 à 12 h 35 15 h 45 à 16 h 30 16 h 35 à 17 h 20 17 h 25 à 18 h 15 18 h 20 à 19 h 05			
ADULTE			19 h 05 à 19 h 50	19 h 30 à 20 h 15 20 h 30 à 21 h 15	20 h 30 à 21 h 15

COURS DE NATATION ADULTES

ESSENTIEL 1, ESSENTIEL 2, STYLES DE NAGE

Approche visant à répondre à vos besoins personnels selon votre niveau de technique de nage et votre intérêt. Lors du premier cours, un reclassement pourrait être fait afin de maximiser les apprentissages.

ESSENTIEL 1 ET 2

Croix-Rouge Natation Essentiel 1 est une introduction à la natation qui se concentre sur la nage sur le ventre.

Croix-Rouge Natation Essentiel 2 est axé sur le perfectionnement du crawl et du dos crawlé, l'acquisition de l'aisance en eau profonde et l'amélioration de la distance parcourue à la nage.

STYLES DE NAGE

Croix-Rouge Natation Styles de nage est un programme autonome de perfectionnement des styles de nage destiné aux adultes et aux adolescents de 16 ans et plus.

Du lundi 9 septembre au lundi 11 novembre
(10 séances de 55 minutes)

Lundi, 19 h 05 à 20 h, Essentiel 1, Essentiel 2, Styles de nage

Tarifs	Résident	Non-résident
ESSENTIEL 1	87 \$	130 \$
ESSENTIEL 2	87 \$	130 \$
STYLES DE NAGE	87 \$	130 \$

PARENTS-NAGEURS

Période d'entraînement en longueur libre pour les parents dont les enfants sont en cours junior.

Inscription obligatoire

Tarifs	Résident	Non-résident
Parents-nageurs	51 \$	76,50 \$

VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
18 h à 18 h 45 18 h 50 à 19 h 35	8 h 30 à 9 h 15 9 h 20 à 10 h 05 10 h 10 à 10 h 55 11 h à 11 h 45 11 h 50 à 12 h 35 15 h 45 à 16 h 30 16 h 35 à 17 h 20	8 h 30 à 9 h 15 9 h 20 à 10 h 05 10 h 10 à 10 h 55 11 h à 11 h 45 11 h 50 à 12 h 35 15 h 45 à 16 h 30 16 h 35 à 17 h 20 17 h 25 à 18 h 15 18 h 20 à 19 h 05

