COMPLEXE SPORTIF MULTIFONCTIONNEL SAINT-AUGUSTIN-DE-DESMAURES

PROGRAMME AUTOMNE



INSCRIPTIONS

Résidents: du lundi 24 août

au lundi 31 août

Cours adultes: du mardi 1er septembre

au mardi 8 septembre

Cours enfants: du mardi 1er septembre

au vendredi 18 septembre



DATES DE LA SESSION

Cours enfants: du 26 septembre au 12 décembre

Cours adultes: du 28 septembre

au 30 novembre



DATES DE LA SESSION

Bains libres: du 7 septembre au 20 décembre 2020

Mise en forme: du 14 septembre

au 18 décembre







CONTEXTE COVID-19 MESURES PARTICULIÈRES

- 1. Les concentrations de désinfectants utilisées pour traiter l'eau des piscines, comme prescrit dans les règlements provinciaux, sont en mesure d'inactiver les coronavirus comme le Covid-19. (INSPQ):
- 2. Les personnes âgées de 70 ans et plus sont encouragées à prendre connaissance des recommandations du Gouvernement du Québec avant de procéder à leur inscription;
- 3. Le respect de la distanciation sociale doit être respectée en tout temps et il sera assuré aussi lors de votre activité;
- 4. La prise d'une douche à la maison est fortement recommandée avant de vous présenter au Complexe sportif pour votre activité. Les douches ne sont pas fonctionnelles dans le secteur aquatique. Elles sont reconverties en cabine;
- 5. Veuillez mettre votre maillot à la maison sous vos vêtements;
- 6. Lors de votre arrivée au Complexe sportif, le lavage des mains est obligatoire pour tous les usagers et le port du couvre-visage est obligatoire (ou nécessaire) pour les 10 ans et plus;

- 7. Les trois vestiaires sont des VESTIAIRES UNISEXES -AUCUNE NUDITÉ.
- 8. Veuillez passer par le vestiaire qui vous a été attribué, sans utiliser de casier, dirigez-vous directement à la piscine/zone désignée à votre cours, avec votre sac pour y mettre tous vos effets personnels. Le respect de l'attribution du vestiaire est IMPORTANT;
- **9.** Vous pourrez enlever votre couvre-visage lorsque vous serez rendu sur la promenade de la piscine, avant votre activité. Déposez-le dans votre sac:
- 10. Vous aurez accès à votre vestiaire 10 minutes avant votre activité et 15 minutes après votre activité;
- 11. Vous pourrez utiliser les toilettes, les douches et les cabines pour vous changer seulement, APRÈS VOTRE ACTIVITÉ;
- 12. Toutes les activités ont été adaptées afin de respecter les normes de la Santé publique;
- 13. COURS AUX ENFANTS: Pour les cours aux enfants un parent et/ou UN accompagnateur de 15 ans et plus DOIT être dans l'eau avec l'enfant lors des cours préscolaires ainsi que pour les cours Junior 1-2-3 et 4.

En raison du contexte COVID-19 et selon les futures décisions qui pourraient être prises par la Santé publique, la présente programmation est sujette à changement et/ou modification, afin de respecter les normes qui pourraient être demandées et/ou exigées selon l'évolution.

Soyez assurés que nous mettons tout en œuvre pour vous offrir une programmation sécuritaire et agréable!



INSCRIPTIONS RÉSIDENTS:

Du lundi 24 août au lundi 31 août

INSCRIPTION POUR TOUS:

Cours enfants: du mardi 1er septembre au vendredi 18 septembre

Cours adultes: du mardi 1er septembre au mardi 8 septembre

DATES DE LA SESSION:

Bains libres: du 7 septembre au 20 décembre 2020

Cours enfants: du 26 septembre au 12 décembre

Cours adultes: du 28 septembre

au 30 novembre

Cours de mise en forme:

du 14 septembre au 18 décembre

POUR NOUS JOINDRE:

418 951-0018

BAINS LIBRES

Horaire, tarification et réglementation disponibles à : VSAD.ca

LOCATION DE PISCINE

INFORMATION: 418 878-5473

MODALITÉS DE PAIEMENT

Par Internet: Visa ou MasterCard au moment de l'inscription.

COURS ANNULÉS/JUMELÉS

Dans la mesure où un cours n'aurait pas suffisamment de participants, nous nous réservons le droit de l'annuler ou de le jumeler à un autre cours, et ce, jusqu'à la date finale des inscriptions.

LISTE D'ATTENTE

Sur le portail d'inscription, il est possible de mettre le nom de la personne que vous désirez inscrire sur la liste d'attente de chacun des cours. Cette option permet de déterminer la priorité de sélection des demandes d'inscription lorsque des places se libèrent. Également, cela permet d'ajouter des cours à la même période s'il y a une demande et que le personnel requis est disponbiles. Les personnes sur la liste d'attente seront contactées seulement si des places se libèrent.

CONFIRMATION D'INSCRIPTION

Votre confirmation d'inscription sera disponible dans la section « État de compte et reçus » de votre compte en ligne.

REMBOURSEMENT

Aucun remboursement n'est accordé, sauf si une activité ne peut s'offrir faute d'inscriptions suffisantes ou encore s'il survient un problème majeur, blessure ou maladie. La demande devra être faite par écrit et appuyée d'un certificat médical au moins 15 jours avant la fin du cours (par courriel et numériser le certificat médical). Toutefois, des frais d'administration de 15 % seront retenus jusqu'à un maximum de 20 \$. De plus, si la demande est faite après le début de l'activité, un montant établi au prorata des cours suivis s'ajoutera aux frais d'administration.

REPRISE DE COURS

Il n'y aura aucune reprise de cours en cas d'absence.

ANNULATION DES ACTIVITÉS

Dans la mesure où les activités devront être annulées EN RAISON D'ÉVÉNEMENTS INCONTRÔLABLES (incendie, accident, incident vomitif et fécal, tempête, panne électrique, cause fortuite, etc.), elles ne seront pas reprises et aucun remboursement ne sera accordé.

BALLONS DORSAUX

Les ballons dorsaux sont en vente à la boutique du «Pro Shop» du Complexe sportif multifonctionnel sur le premier étage en direction des patinoires. Vous pouvez les joindre en composant le 418 878-0102.

TARIFICATION DES ACTIVITÉS

Les coûts des activités, volumes, matériel aquatique sont sujets à changement (sans préavis) et lorsqu'il y a des modifications en ce qui a trait aux taxes provinciales et fédérales.

RESPONSABILITÉ

Le Complexe sportif multifonctionnel se dégage de toute responsabilité quant aux dommages corporels et matériels, pertes ou vols pouvant survenir dans le cadre de ses activités. Par conséquent, aucun recours ne pourra être intenté contre le Complexe sportif multifonctionnel.



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 alissements 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 Å 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 parent et sans aide flottante. Le parent quitte après le 7° cours.



POISSON-LUNE* (3 À 5 ANS)

Amélioration du battement de jambes, de l'exécution des alissements 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.



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.

* COURS AUX ENFANTS: Pour les cours aux enfants un parent et/ou UN accompagnateur de 15 ans et plus DOIT être dans l'eau avec l'enfant lors des cours préscolaires ainsi que pour les cours Junior 1-2-3 et 4.

DU SAMEDI 26 SEPTEMBRE AU SAMEDI 12 DÉCEMBRE

Coût: Résidents 73 \$ Non-résidents 109,50 \$ (10 séances de 45 minutes)

NIVEAU	SAMEDI	DIMANCHE	LUNDI
ÉTOILE DE MER	9 h 00 à 9 h 45 (H) 16 h 00 à 16 h 45 (H)	11 h 00 à 11 h 45 (H)	
CANARD	10 h 00 à 10 h 45 (U) 17 h 00 à 17 h 45 (U)	12 h 00 à 12 h 45 (U)	18 h 30 à 19 h 15 (F)
TORTUE DE MER	12 h 00 à 12 h 45 (U)	8 h 00 à 8 h 45 (U) 16 h 00 à 16 h 45 (H) 18 h 00 à 18 h 45 (H)	19 h 30 à 20 h 15 (H)
LOUTRE DE MER	11 h 00 à 11 h 45 (H) 17 h 00 à 17 h 45 (U)	9 h 00 à 9 h 45 (H)	
SALAMANDRE	11 h 00 à 11 h 45 (H) 16 h 00 à 16 h 45 (H)	9 h 00 à 9 h 45 (H)	
POISSON-LUNE	10 h 00 à 10 h 45 (U)	12 h 00 à 12 h 45 (U) 16 h 00 à 16 h 45 (H)	
CROCODILE	9 h 00 à 9 h 45 (H)	11 h 00 à 11 h 45 (H) 17 h 00 à 17 h 45 (U)	
BALEINE	8 h 00 à 8 h 45 (U)	10 h 00 à 10 h 45 (U) 18 h 00 à 18 h 45 (H)	

Vestiaire unisexes (U) Vestiaire Femme (F) Vestiaire Homme (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 facon 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 facon 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 facon 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 plongeons de surface tête première et pieds premiers, avec nage sous l'eau. L'enfant nage 500 mètres de façon continue.

DU SAMEDI 26 SEPTEMBRE AU SAMEDI 12 DÉCEMBRE

Coût: Résidents 73 \$ Non-résidents 109,50 \$ (10 séances de 45 minutes)

NIVEAU	VENDREDI	DREDI SAMEDI DIMA		
JUNIOR 1	18 h 30 à 19 h 15 (F)	9 h 00 à 9 h 45 (F) 12 h 00 à 12 h 45 (U)	8 h 00 à 8 h 45 (U) 11 h 00 à 11 h 45 (F)	
JUNIOR 2	19 h 30 à 20 h 15 (U)	8 h 00 à 8 h 45 (U) 16 h 00 à 16 h 45 (F)	10 h 00 à 10 h 45 (U)	
JUNIOR 3	19 h 30 à 20 h 15 (U)	10 h 00 à 10 h 45 (U) 16 h 00 à 16 h 45 (F)	12 h 00 à 12 h 45 (U) 18 h 00 à 18 h 45 (F)	
JUNIOR 4	19 h 30 à 20 h 15 (U)	11 h 00 à 11 h 45 (F) 17 h 00 à 17 h 45 (U)	9 h 00 à 9 h 45 (F) 17 h 00 à 17 h 45 (U)	
JUNIOR 5	19 h 30 à 20 h 15 (H)	11 h 00 à 11 h 45 (F)	9 h 00 à 9 h 45 (F) 16 h 00 à 16 h 45 (F)	
JUNIOR 6	19 h 30 à 20 h 15 (H)	12 h 00 à 12 h 45 (U)	8 h 00 à 8 h 45 (U) 16 h 00 à 16 h 45 (F)	
JUNIOR 7		8 h 00 à 8 h 45 (U)	10 h 00 à 10 h 45 (U) 18 h 00 à 18 h 45 (F)	
JUNIOR 8		8 h 00 à 8 h 45 (U)	10 h 00 à 10 h 45 (U) 18 h 00 à 18 h 45 (F)	
JUNIOR 9		9 h 00 à 9 h 45 (F)	11 h 00 à 11 h 45 (F) 17 h 00 à 17 h 45 (U)	
JUNIOR 10		9 h 00 à 9 h 45 (F)	11 h 00 à 11 h 45 (F) 17 h 00 à 17 h 45 (U)	

^{*} COURS AUX ENFANTS: Pour les cours aux enfants un parent et/ou UN accompagnateur de 15 ans et plus DOIT être dans l'eau avec l'enfant lors des cours préscolaires ainsi que pour les cours Junior 1-2-3 et 4.

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!



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



COMBINÉ MÉDAILLE ET 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. 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. Cette formation te permet d'être assistant sauveteur dès l'âge de 15 ans. La présence à tous les cours est obligatoire.

Prérequis: 13 ans et plus, détenir le niveau

Junior 10 ou l'Étoile de bronze

Durée: 40 h + examen

Horaire: samedi-dimanche, 8 h à 12 h et 13 h à 17 h

(salle 221)

Calendrier: 7-8-14-15-21-22 novembre

Coût: 350 \$

Examen: Date et heure à déterminer Inclus: Manuels et Masque de poche

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.

Prérequis: 14 ans et plus

Durée: 16 h

Horaire : Samedi-dimanche 8 h à 17 h (salle 221) Calendrier : 24-25 octobre et 28-29 novembre

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.

Prérequis: 16 ans et plus, détenir les brevets de Croix de bronze et Premiers soins - Général/DEA

Durée: 40 h + examen

Horaire: Lundi de 17 h 30 à 21 h 30

Calendrier: 5-12-19-26 oct., 2-9-16-23-30 novembre et 7-14 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.

Prérequis: 16 ans et plus et détenir le brevet

Croix de bronze

Durée: 28 h (Pour ceux possédant leur

Sauveteur national)

34 h (Pour ceux possédant leur Croix de bronze)

Horaire: Mardi de 17 h 30 à 21 h 30

Calendrier: 6-13 octobre (Croix de bronze seulement)

20-27 octobre, 3-10-17-24 novembre

(Croix de bronze + SN)

Coût: 240 \$

MONITEUR DE SÉCURITÉ AQUATIQUE

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

Clientèle: 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 en classe, 12 heures en piscine.

Horaire: 13 h à 18 h

Calendrier: Évaluation 19 septembre

- cours en ligne des candidats jusqu'au 2 octobre
- stages des candidats du 3 au 25 octobre
- évaluation finale des styles 26 octobre
- cours en piscine les 31 octobre, 1er-7-8-14-

15 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

Clientèle: Croix de bronze

Durée: 4 h

Horaire: 8 h 30 à 12 h 30 Calendrier: 28 novembre

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.

Clientèle: Sauveteur national

Durée: 4 h

Horaire: 16 h à 20 h Calendrier: 6 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 connaises de se compétences en matière de se et se compétences en

Clientèle: Moniteur en sécurité aquatique

Durée: 4 h

Horaire: 13 h à 17 h Calendrier: 6 décembre

Coût: 100 \$

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, Conditionnement physique aquatique, Aquafitness et Aquaspinning. Le cours se déroule en eau peu profonde avec possibilité d'aller en eau profonde à l'occasion, 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 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.

AQUAFORME

Ce cours permet de travailler le cardiovasculaire et le musculaire par l'entremise de déplacements et exercices, d'intervalles et de routines. Il n'est pas nécessaire de savoir nager pour suivre ce cours. 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 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 seule.

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.

AQUACOMBO

Un mixte entre Aquaforme et entraînement en longueur. Ce cours s'adresse aux gens désirant parfaire leur style de nage, s'entraîner en nageant tout en ayant une portion de leur entraînement avec des exercices de type Aquaforme en début de séance.

AQUAVELO NOUVEAUTÉ

Cours de mise en forme, mais sur vélos aquatiques! Parfait pour les mordus de vélo qui ne peuvent en faire l'hiver ou pour toute personne voulant garder la forme de manière différente.

AQUACROSSFIT NOUVEAUTÉ

Ce cours s'adresse aux adeptes avancés d'Aquafitness ainsi qu'aux athlètes de divers sports. Ce cours vise à maintenir et développer votre condition physique par l'entremise d'entraînements aquatiques à haute intensité.

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 de manière continu. 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.

DU LUNDI 14 SEPTEMBRE AU DIMANCHE 18 DÉCEMBRE

(14 séances de 45 minutes)

COURS	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
AQUACIRCUIT		14 h 00 à 14 h 45 (U)		14 h 00 à 14 h 45 (U)	
AQUAFITNESS (ABDOS-FESSIERS)		9 h 00 à 9 h 45 (U) 20 h 30 à 21 h 15 (HF)		10 h 00 à 10 h 45 (HF) 18 h 30 à 19 h 15 (F)	11 h 00 à 11 h 45 (U)
AQUAFORME	9 h 00 à 9 h 45 (U) 14 h 00 à 14 h 45 (U)	11 h 00 à 11 h 45 (U) 18 h 30 à 19 h 15 (F)	10 h 00 à 10 h 45 (HF)	9 h 00 à 9 h 45 (U) 19 h 30 à 20 h 15 (U)	14 h 00 à 14 h 45 (U)
AQUAJOGGING	11 h 00 à 11 h 45 (U)	10 h 00 à 10 h 45 (HF) 19 h 30 à 20 h 15 (U)	14 h 00 à 14 h 45 (U)	11 h 00 à 11 h 45 (U)	
AQUAPOUSSETTE POUR MAMAN ET BÉBÉ					9 h 00 à 9 h 45 (U)
AQUAPRÉNATAL			18 h 30 à 19 h 15 (F)		
AQUACOMBO	10 h 00 à 10 h 45 (HF)		9 h 00 à 9 h 45 (U)		
AQUAVÉLO NOUVEAUTÉ			11 h 00 à 11 h 45 (U)	20 h 30 à 21 h 15 (HF)	
AQUACROSSFIT NOUVE	AUTÉ		19 h 30 à 20 h 15 (U)		
ENTRAÎNEMENT ET PERFECTIONNEMENT DE STYLES		6 h 30 à 7 h 25 (U)		6 h 30 à 7 h 25 (U)	10 h 00 à 10 h 45 (HF)

Vestiaire unisexes (U) Vestiaire Femme (F) Vestiaire Homme (H)

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.

DU SAMEDI 28 SEPTEMBRE AU SAMEDI 30 NOVEMBRE

Coût: Résidents 89 \$ Non-résidents 133,50 \$

(14 séances de 45 minutes)

NIVEAU	LUNDI
ESSENTIEL 1	19 h 30 à 20 h 15 (U)
ESSENTIEL 2	19 h 30 à 20 h 15 (U)

Vestiaire unisexes (U) Vestiaire Femme (F) Vestiaire Homme (H)

