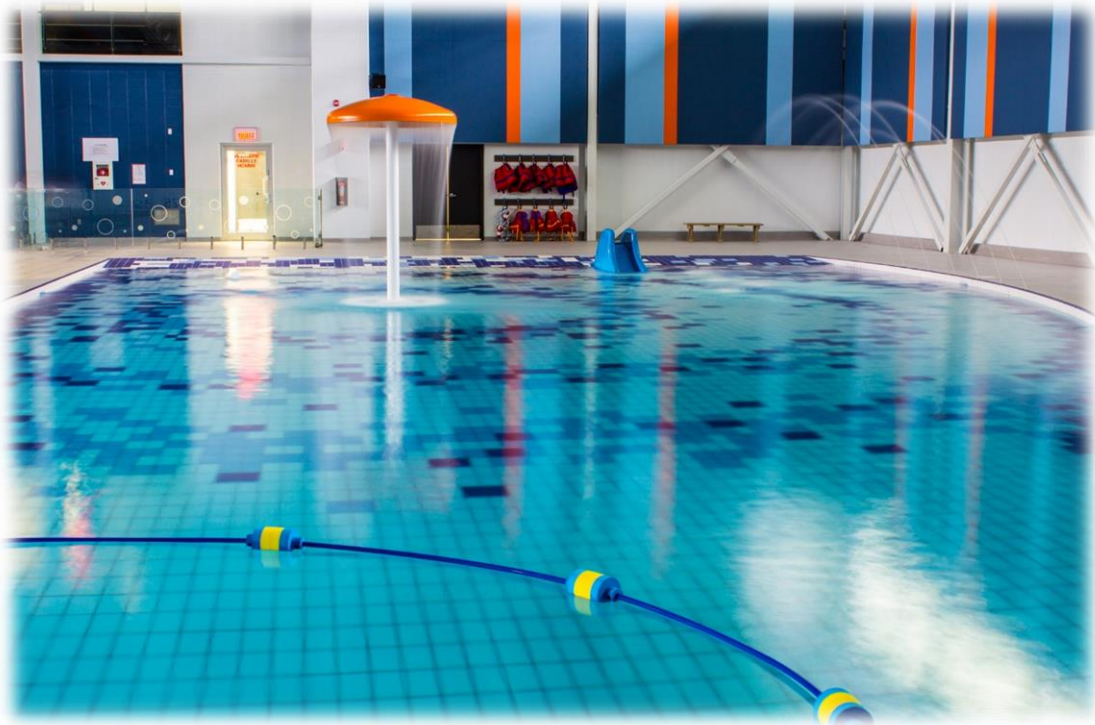


PROGRAMMATION ENFANT



**Complexe sportif multifonctionnel
230, route de Fossambault
Saint-Augustin-de-Desmaures (Québec) G3A 0R3
Téléphone : 418 878-5473 poste 5800**



SESSION HIVER 2019

DATES DE LA SESSION : Du vendredi 11 janvier au jeudi 21 mars 2019

PRÉINSCRIPTION : Du 3 décembre 8 h au 9 décembre 11 h 59

INSCRIPTION : À partir du 10 décembre 8 h

POUR NOUS JOINDRE : 418 951-0018

TARIFICATION

Enfants (résidents de Saint-Augustin-de-Desmaures)	70 \$
Enfants (non-résidents).....	105 \$
Cours privés 5 semaines (résidents).....	130 \$
Cours privés 5 semaines (non-résidents)	195 \$
Parents nageurs (résidents).....	50 \$
Parents nageurs (non-résidents).....	75 \$

Résidents = Saint-Augustin-de-Desmaures, L'Ancienne-Lorette

Non-résidents = Autres municipalités

RENSEIGNEMENTS GÉNÉRAUX

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, le Complexe se réserve 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 si la demande et le personnel requis sont disponibles.

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 numérisé 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 doivent 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.

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. Pour assurer la sécurité de vos biens, un cadenas est fortement recommandé sur vos casiers.

ACTIVITÉS POUR LES ENFANTS



CROIX-ROUGE NATATION PRÉSCOLAIRE (5 ANS ET MOINS)

Pour être inscrit dans le niveau...	Mon enfant...
Étoile de mer (avec un parent)	De 6 à 12 mois (ballon)
Canard (avec un parent)	De 12 à 24 mois (ballon)
Tortue de mer (avec un parent)	De 24 à 36 mois (ballon)
Loutre de mer (avec un parent)	À partir de 3 ans et plus (ballon)
Salamandre (avec un parent)	À partir de 3 ans, nage sur le ventre avec un ballon, sans l'aide du parent, en se propulsant avec les bras étirés et les jambes droites. Il nage sur le dos avec l'aide du parent. Il est à l'aise avec de l'eau sur le visage.
Poisson-Lune (sans parent, sans ballon)	À partir de 4 ans, nage sur le ventre sans ballon, ni ballon dégonflé. (Endurance de 2 à 3 mètres seul). Il nage sur le dos sans ballon en étant à l'aise, avec un peu d'aide et les jambes droites. Il met sa tête dans l'eau.
Crocodile (sans parent, sans ballon)	À partir de 4 ans, glisse sur le ventre et bat les jambes la tête dans l'eau et les jambes droites. Il glisse sur le dos, les bras le long du corps, en position horizontale et bat des jambes. (On vise l'autonomie complète de l'enfant.)
Baleine (sans parent, sans ballon)	À 5 ans, nage le crawl en respirant sur le côté (endurance 10 m)



Pour être inscrit dans le niveau...	Mon enfant...
Junior 1	6 ans et plus
Junior 2	Nage sur le ventre la tête dans l'eau en position horizontale. Il glisse sur le dos (5 m sans arrêt).
Junior 3	Nage le crawl en respirant sur le côté et glisse sur le dos (10 m sans arrêt)
Junior 4	Nage le crawl en respirant sur le côté et glisse sur le dos (15 m sans arrêt).
Junior 5	Nage le crawl sur le dos et roule des épaules (25 m sans arrêt)
Junior 6	Nage le crawl, le dos crawlé et bat des jambes au dos élémentaire (50 m sans arrêt).
Junior 7	Nage le crawl, le dos crawlé et le dos élémentaire (75 m sans arrêt).
Junior 8	Nage le crawl, le dos crawlé et le dos élémentaire et il bat des jambes à la brasse (150 m sans arrêt).
Junior 9	Nage le crawl, le dos crawlé, le dos élémentaire et la brasse (300 m sans arrêt).
Junior 10	Nage le crawl, le dos crawlé, le dos élémentaire et la brasse (400 m sans arrêt).

PROGRAMME PRÉSCOLAIRE (5 ans et -)

SESSION : Du vendredi 11 janvier au jeudi 21 mars 2019 (10 séances de 45 minutes)

DESCRIPTION : Cours de natation en groupe selon le programme de la Croix-Rouge

ACTIVITÉ	CODE	HORAIRE	
Étoile de mer et Canard	ST-EM-CA-61	Samedi	9 h 20
	ST-EM-CA-72	Dimanche	8 h 30
	ST-EM-CA-72	Dimanche	9 h 20
Canard et Tortue de mer	ST-CA-TO-71	Dimanche	16 h 35
Tortue de mer	ST-TO-61	Samedi	8 h 30
	ST-TO-62	Samedi	9 h 20
	ST-TO-71	Dimanche	8 h 30
Tortue de mer et Loutre de mer	ST-TO-LM-31	Mercredi	18 h 15 (bassin récréatif)
	ST-TO-LM-71	Dimanche	15 h 45
Loutre de mer	ST-LM-71	Dimanche	9 h 20
	ST-LM-72	Dimanche	16 h 35
Loutre de mer et Salamandre	ST-LM-SA-61	Samedi	8 h 30
	ST-LM-SA-62	Samedi	9 h 20
	ST-LM-SA-71	Dimanche	8 h 30
Salamandre	ST-SA-31	Mercredi	18 h 15 (bassin récréatif)
	ST-SA-71	Dimanche	9 h 20
	ST-SA-72	Dimanche	15 h 45
Poisson-Lune	ST-PL-11	Lundi	18 h 15 (bassin récréatif)
	ST-PL-61	Samedi	8 h 30
	ST-PL-71	Dimanche	9 h 20
	ST-PL-72	Dimanche	10 h 10
	ST-PL-73	Dimanche	16 h 35
Crocodile	ST-CRO-61	Samedi	8 h 30
	ST-CRO-71	Dimanche	8 h 30
Crocodile et Baleine	ST-CRO-BA-11	Lundi	18 h 15 (bassin récréatif)
	ST-CRO-BA-71	Dimanche	15 h 45

PROGRAMME JUNIOR (6 ans et +)

SESSION : Du vendredi 11 janvier au jeudi 21 mars 2019 (10 séances de 45 minutes)

DESCRIPTION : Cours de natation en groupe selon le programme de la Croix-Rouge

ACTIVITÉ	CODE	HORAIRE	
Junior 1	ST-J1-51	Vendredi	18 h
	ST-J1-61	Samedi	9 h 20
	ST-J1-62	Samedi	10 h 10
	ST-J1-71	Dimanche	10 h 10
	ST-J1-72	Dimanche	15 h 45
Junior 2-3	ST-J2-3-51	Vendredi	18 h
	ST-J2-3-61	Samedi	9 h 20
	ST-J2-3-62	Samedi	10 h 10
	ST-J2-3-63	Samedi	11 h
	ST-J2-3-71	Dimanche	11 h
	ST-J2-3-72	Dimanche	16 h 35
Junior 3	ST-J3-71	Dimanche	10h 10
Junior 4-5	ST-J4-5-52	Vendredi	18 h
	ST-J4-5-61	Samedi	10 h 10
	ST-J4-5-62	Samedi	11 h
	ST-J4-5-71	Dimanche	11 h
	ST-J4-5-72	Dimanche	17 h 25
Junior 6	ST-J6-51	Vendredi	18 h 50
	ST-J6-61	Samedi	11 h
	ST-J6-71	Dimanche	11 h
	ST-J6-72	Dimanche	17 h 25
Junior 7-8	ST-J7-8-11	Lundi	19 h 05
	ST-J7-8-51	Vendredi	18 h 50
	ST-J7-8-61	Samedi	10 h 10
	ST-J7-8-71	Dimanche	11 h
	ST-J7-8-72	Dimanche	17 h 25
Junior 9-10	ST-J9-10-11	Lundi	19 h 05
	ST-J9-10-51	Vendredi	18 h 50
	ST-J9-10-61	Samedi	11 h
	ST-J9-10-71	Dimanche	17 h 25

PARENTS NAGEURS

SESSION : Du vendredi 11 janvier au jeudi 21 mars 2019 (10 séances de 45 minutes)

DESCRIPTION : Période de nage libre pour les parents dont les enfants sont en cours junior.

NOTE IMPORTANTE : Inscription obligatoire

ACTIVITÉ	CODE	HORAIRE	
Parents nageurs	ST-Parent-51	Vendredi	18 h
	ST-Parent-52	Vendredi	18 h 50
	ST-Parent-61	Samedi	8 h 30
	ST-Parent-62	Samedi	9 h 20
	ST-Parent-63	Samedi	10 h 10
	ST-Parent-64	Samedi	11 h
	ST-Parent-71	Dimanche	8 h 30
	ST-Parent-72	Dimanche	9 h 20
	ST-Parent-73	Dimanche	10 h 10
	ST-Parent-74	Dimanche	11 h
	ST-Parent-75	Dimanche	15 h 45
	ST-Parent-76	Dimanche	16 h 35
ST-Parent-77	Dimanche	17 h 25	

COURS PRIVÉ - ENFANTS

SESSION 1 : Samedi 12 janvier au dimanche 10 février 2019 (5 séances de 45 minutes)

SESSION 2 : Samedi 16 février au dimanche 17 mars 2019 (5 séances de 45 minutes)

DESCRIPTION : 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.

ACTIVITÉ	CODE	HORAIRE	
Cours privé enfant	ST-PRIVE-61	Samedi	8 h 30
	ST-PRIVE-62	Samedi	10 h 10
	ST-PRIVE-63	Samedi	11 h
	ST-PRIVE-71	Dimanche	10 h 10

FÊTE D'ENFANTS

CODE	HORAIRE - Bassin récréatif	HORAIRE - Salle 304
ST-FETE-COMBO Samedi ou dimanche	11 h 15 à 12 h 15	11 h à 14 h

Piscine : Une heure dans le bassin récréatif avec jeux d'eau ; incluant 2 sauveteurs

Salle : Local (sans animation) – une heure et demie (1 h 30)

Coût : 148,73 \$ résidents, plus taxes

194,82 \$ non-résidents, plus taxes

PROGRAMMATION ADULTE



**Complexe sportif multifonctionnel
230, route de Fossambault
Saint-Augustin-de-Desmaures (Québec) G3A 0R3
Téléphone : 418 878-5473 poste 5800**



SESSION HIVER 2019

DATES DE LA SESSION : Du vendredi 11 janvier au jeudi 28 mars 2019

PRÉINSCRIPTION : Du 3 décembre 8 h au 9 décembre 11 h 59

INSCRIPTION : À partir du 10 décembre 8 h

POUR NOUS JOINDRE : 418 951-0018

TARIFICATION	1 fois par semaine	2 fois par semaine	3 fois par semaine
Spécialités (résidents)	102 \$	162 \$	195 \$
Spécialités (non-résidents)	153 \$	243 \$	292,50 \$
Cours privés (résidents)	150 \$	X	X
Cours privés (non-résidents)	225 \$	X	X

Résidents = Saint-Augustin-de-Desmaures, L'Ancienne-Lorette

Non-résidents = Autres municipalités

RENSEIGNEMENTS GÉNÉRAUX

Modalités de paiement

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

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'inscriptions lorsque des places se libèrent. Également, cela permet d'ajouter des cours à la même période si la demande et le personnel requis sont disponibles.

Confirmation d'inscription et reçu

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 comme une blessure ou une maladie. La demande devra être faite par écrit et appuyée d'un certificat médical, dès l'arrêt du cours (par courriel et numérisé le certificat médical). Toutefois, des frais d'administration de 10 % seront retenus. 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.

UTILISER NOS MODALITÉS SODEM

Annulation des activités

Dans la mesure où les activités doivent 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.

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. Pour assurer la sécurité de vos biens, un cadenas est fortement recommandé sur vos casiers.

AQUACIRCUIT

SESSION : Du mardi 8 janvier au vendredi 29 mars 2019 (12 semaines)

DESCRIPTION : 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.

NOTE IMPORTANTE : 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.

ACTIVITÉ	CODE	HORAIRE	
AquaCircuit	ST-TRIO-21	Mardi	9 h à 9 h 55
	ST-TRIO-22	Mardi	19 h 20 à 20 h 15
	ST-TRIO-51	Vendredi	10 h à 10 h 55

AQUAFITNESS (ABDOS-FESSIERS)

SESSION : Du mercredi 9 janvier au mercredi 27 mars 2019 (12 semaines)

DESCRIPTION : Ce cours vise l'amélioration et le maintien de votre condition physique au moyen de routines et d'intervalles cardiovasculaires et musculaires.

NOTE IMPORTANTE : 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.

ACTIVITÉ	CODE	HORAIRE	
AquaFitness	ST-FIT-ADU-31	Mercredi	19 h 05 à 20 h

AQUAFORME

SESSION : Du mardi 8 janvier au jeudi 28 mars 2019 (12 semaines)

DESCRIPTION : 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.

NOTE IMPORTANTE : Le cours se déroule en eau peu profonde.

ACTIVITÉ	CODE	HORAIRE	
AquaForme	ST-FORM-21	Mardi	11 h à 11 h 55
	ST-FORM-22 (bassin récréatif)	Mardi	18 h 20 à 19 h 15
	ST-FORM-41	Jeudi	9 h à 9 h 55
	ST-FORM-42 (bassin récréatif)	Jeudi	18 h 20 à 19 h 15

AQUAJOGGING

SESSION : Du lundi 7 janvier au vendredi 29 mars 2019 (12 semaines)

DESCRIPTION : 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.

NOTE IMPORTANTE : Le cours se déroule en eau profonde avec une ceinture flottante qui est fournie par le Complexe sportif.

ACTIVITÉ	CODE	HORAIRE	
AquaJogging	ST-AJG-21	Mardi	10 h à 10 h 55
	ST-AJG-41	Jeudi	11 h à 11 h 55
	ST-AJG-42	Jeudi	19 h 20 à 20 h 15

AQUAPOUSSETTE POUR MAMAN ET BÉBÉ

SESSION : Du jeudi 10 janvier au vendredi 29 mars 2019 (12 semaines)

DESCRIPTION : Activités combinant l'initiation à l'eau pour bébés et remise en forme pour les mamans. Les bébés sont installés dans un bateau flottant (fourni par le Complexe). Il est recommandé d'avoir sa poussette pour sécuriser les déplacements avec bébé sur le bord de la piscine.

ACTIVITÉ	CODE	HORAIRE
AquaPoussette	ST-POUS-51	Vendredi 9 h à 9 h 55

AQUAPRÉNATAL

SESSION : Du mercredi 9 janvier au mercredi 27 mars 2019 (12 semaines)

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

NOTE IMPORTANTE : La présentation d'un certificat médical attestant le bon déroulement de la grossesse sera exigée au premier cours (ou à votre prochain rendez-vous médical).

ACTIVITÉ	CODE	HORAIRE
AquaPrénatal	ST-PREN-31	Mercredi 19 h 05 à 20 h

CONDITIONNEMENT PHYSIQUE AQUATIQUE

SESSION : Du lundi 7 janvier au vendredi 29 mars 2019 (12 semaines)

DESCRIPTION : 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.

ACTIVITÉ	CODE	HORAIRE	
CPA	ST-CAP-21	Mardi	6 h 30 à 7 h 25
	ST-CAP-41	Jeudi	10 h à 10 h 55
	ST-CAP-51	Vendredi	6 h 30 à 7 h 25

ENTRAÎNEMENT EN PARCOURS AQUATIQUE (CROSSFIT)

SESSION : Du mardi 8 janvier au jeudi 28 mars 2019 (12 semaines)

DESCRIPTION : Conditionnement physique haute intensité visant l'amélioration de la force, de l'endurance et du cardiovasculaire.

NOTE IMPORTANTE : Le participant doit être à l'aise avec le crawl, le dos crawlé, la brasse, être en mesure de nager 200 m de façon continue et avoir une bonne condition physique.

ACTIVITÉ	CODE	HORAIRE	
Parcours aquatique	ST-CROSSF-21	Mardi	20 h 20 à 21 h 25
	ST-CROSSF-41	Jeudi	20 h 20 à 21 h 15

Initiation au triathlon

SESSION : Du mardi 8 janvier au vendredi 29 mars 2019 (12 semaines)

DESCRIPTION : L'activité s'adresse aux personnes qui désirent s'entraîner pour se préparer à faire **un triathlon découverte** (375 m de natation, 10 km de vélo et 2,5 km de jogging). Le programme se compose majoritairement d'entraînement avec un perfectionnement technique en milieu aquatique (natation, aquavélo et aquajogging). L'entraînement est adapté au rythme de chacun.

NOTE IMPORTANTE : Le participant doit être à l'aise avec le crawl et être capable de nager 100 m de façon continue, ne pas avoir de problème physique et de santé.

ACTIVITÉ	CODE	HORAIRE	
IAT	ST-TRI-21	Mardi	6h30 à 7h25
	ST-TRI-51	Vendredi	6h30 à 7h25

PNCE Programme national de certification des entraîneurs

COURS NATATION - ADULTES

SESSION : Du lundi 7 janvier au jeudi 28 mars 2019 (12 semaines)

DESCRIPTION : 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.

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.

CODE	NIVEAU	HORAIRE	
ST-ADUL1-11	Natation 1 / Débutant	Lundi	19 h 05 à 20 h

ST-ADUL2-11	Natation 2 / Intermédiaire	Lundi	19 h 05 à 20 h
ST-ADUL3-11	Natation 3 / Avancé	Lundi	19 h 05 à 20 h

COURS PRIVÉS - ADULTES

SESSION 1 : Du mardi 8 janvier au mardi 5 février 2019 (5 séances)

SESSION 2 : Du mardi 12 février au 12 mars 2019 (5 séances)

DESCRIPTION : Séquences de cinq (5) cours avec un moniteur privé, le client développe des habiletés aquatiques en fonction de ses objectifs.

NOTE IMPORTANTE : Les inscriptions pour les deux sessions se déroulent en même temps.

ACTIVITÉ	CODE	HORAIRE	
Cours privés session 1	STPRIADU21 + STPRIADU22	Mardi	19 h 20
Cours privés session 1	STPRIADU23 + STPRIADU24	Mardi	20 h 20
Cours privés session 2	STPRIADU25 + STPRIADU26	Mardi	19 h 20
Cours privés session 2	STPRIADU27 + STPRIADU28	Mardi	20 h 20

PROGRAMMATION ADOLESCENT



**Complexe sportif multifonctionnel
230, route de Fossambault
Saint-Augustin-de-Desmaures (Québec) G3A 0R3
Téléphone : 418 878-5473 poste 5800**



MÉDAILLE DE BRONZE

- SESSION** Du 6 janvier au 3 février 2019
- TARIFICATION** 275 \$
- PRÉALABLES** Être âgé de 13 ans au plus tard le dernier cours ou détenir le brevet Étoile de Bronze et maîtriser les habiletés du Junior 10
- INCLUSIONS** Manuel canadien de sauvetage, manuel canadien de premiers soins et masque de poche (valeur de 100 \$)
- IMPORTANT** La présence à tous les cours est obligatoire

CODE	ENDROIT/HEURE	Jour
ST-MB61	Salle 221 : 13 h 30 à 15 h 30 En piscine : 15 h 30 à 18 h 30	Dimanche

CROIX DE BRONZE

- SESSION** Du 10 février au 10 mars 2019
- TARIFICATION** 150 \$
- PRÉALABLES** Détenir le brevet Médaille de Bronze
- IMPORTANT** La présence à tous les cours est obligatoire

CODE	ENDROIT	Jour
ST-CROIX61	Salle 221 : 13 h 30 à 15 h 30 En piscine : 15 h 30 à 18 h 30	Samedi

SAUVETEUR NATIONAL

- SESSION** Du 12 janvier au 30 mars 2019
- TARIFICATION** 300 \$
- PRÉALABLES** Être âgé de 16 ans au plus tard le jour de l'examen final, détenir les brevets Croix de Bronze et Premiers soins - Général
- INCLUSIONS** Manuel alerte (valeur de 50 \$)
- IMPORTANT** La présence à tous les cours est obligatoire

CODE	ENDROIT/HEURE	Jour
ST-SAUV61	Salle 221 : 13 h 30 à 15 h 30 En piscine : 15 h 30 à 18 h 00	Samedi

Pas possible, car le bain libre est de 13 h 30 à 15 h 30 je mettrai ce cours 1 jour fin de semaine seulement.