



Horaire des cours ¹

Programme préscolaire

Cours	Description	Catégorie d'âge	Nb. Semaines	Durée	Tarif	Début	Horaire
Étoile de mer*	* Cours parent-enfant	4-12 mois	10	30 min.	62 \$	07-avr 08-avr	Samedi: 8h55/10h40 Dimanche: 11h50
Canard*	* Cours parent-enfant	12-24 mois	10	30 min.	62 \$	07-avr 08-avr	Samedi: 8h20/10h05/11h50 Dimanche: 8h55/10h05/11h15
Tortue de mer*	* Cours parent-enfant	24-36 mois	10	30 min.	62 \$	07-avr 08-avr	Samedi: 9h30/11h15/12h25 Dimanche: 8h20/9h30/10h40/12h25
Loutre de mer*	Niveau de transition amenant l'enfant à des cours sans parent.	3 à 5 ans	10	30 min.	62 \$	07-avr 08-avr	Samedi: 10h05/10h40/11h50/12h25 Dimanche: 9h30/10h05/11h15/11h50/12h25
Salamandre	Avoir réussi les critères de performance du programme Loutre de mer .	3 à 5 ans	10	30 min.	62 \$	07-avr 08-avr 09-avr	Samedi: 8h20/8h55/9h30/11h15/12h25 Dimanche: 8h20/8h55/10h05/10h40/12h25 Lundi: 17h50
Poisson-lune	Avoir réussi les critères de performance du programme Salamandre .	3 à 6 ans	10	30 min.	62 \$	07-avr 08-avr 09-avr	Samedi: 8h20/9h30/10h40/11h15 Dimanche: 9h30/10h40/11h50 Lundi: 17h15/18h25
Crocodile	Avoir réussi les critères de performance du programme Poisson-lune .	3 à 6 ans	10	30 min.	62 \$	07-avr 08-avr	Samedi: 8h55/10h05 Dimanche: 8h55/11h15
Baleine	Avoir réussi les critères de performance du programme Crocodile .	3 à 6 ans	10	30 min.	62 \$	07-avr 08-avr	Samedi: 11h50 Dimanche: 8h20

Programme récréatif

Cours	Description	Catégorie d'âge	Nb. Semaines	Durée	Coût	Début	Horaire
Junior 1	Le programme à 10 niveaux permet aux enfants d'acquies de bonnes techniques de natation, tout en étant sensibilisés à l'importance de la sécurité aquatique.	6-12 ans	10	40 min.	75 \$	07-avr 08-avr 09-avr	Samedi: 8h30/9h15/10h00/10h45/12h15 Dimanche: 8h30/10h00/10h45/11h30 Lundi: 16h45/17h30/18h15
Junior 2		6-12 ans	10	40 min.	75 \$	07-avr 08-avr 09-avr	Samedi: 8h30/9h15/10h00/11h30 Dimanche: 8h30/9h15/10h45/11h30/12h15 Lundi: 16h45/17h30/18h15
Junior 3		6-12 ans	10	40 min.	75 \$	07-avr 08-avr 09-avr	Samedi: 9h15/10h45/12h15 Dimanche: 8h15/9h15/10h00/12h15 Lundi: 16h45/18h15
Junior 4		6-12 ans	10	40 min.	75 \$	07-avr 08-avr 09-avr	Samedi: 8h30/11h30/12h15 Dimanche: 9h00/9h45 Lundi: 17h30
Junior 5		6-12 ans	10	45 min.	78 \$	07-avr 08-avr	Samedi: 8h40/9h30/11h25 Dimanche: 10h30/12h10
Junior 6		6-12 ans	10	45 min.	78 \$	07-avr 08-avr	Samedi: 10h20/11h10 Dimanche: 8h20/11h20/12h10
Junior 7		6-12 ans	10	55 min.	85 \$	07-avr 08-avr	Samedi: 12h00 Dimanche: 9h10/10h10
Junior 8		6-12 ans	10	55 min.	85 \$	07-avr 08-avr	Samedi: 9h25 Dimanche: 11h10
Junior 9-10		6-12 ans	10	55 min.	85 \$	07-avr 08-avr	Samedi: 8h25/10h25 Dimanche: 11h00/12h00
ADO 1		Pour les adolescents qui ne savent pas nager ou qui n'ont jamais suivi de cours de natation.	11-17 ans	10	55 min.	85 \$	07-avr
ADO 2	Pour les jeunes entre 11 et 17 ans qui ont l'équivalent d'un Junior 4 ou réussi le niveau 1 (initiation).	11-17 ans	10	55 min.	85 \$	07-avr	Samedi: 11h00
ADO 3	Pour les jeunes entre 11 et 17 ans qui ont l'équivalent d'un Junior 8 et plus ou réussi le niveau 2.	11-17 ans	10	55 min.	85 \$	07-avr	Samedi: 12h00
Entraînements ADOS	Pour les jeunes entre 11 et 17 ans qui ont l'équivalent d'un Junior 8 et plus ou réussi le niveau 2 ou 3.	11-17 ans	39	60 min.	1 SEMAINE D'ESSAI GRATUIT	En tout temps	350 \$: 2x / semaine 450 \$: 3x / semaine Mardi, jeudi, vendredi à 16h15
École de nage synchronisée- Niveau 1*	Le sport s'adresse à toutes les filles et garçons qui ont un petit côté créatif, qui aiment l'eau, la musique et le travail d'équipe. Sport complet, la nage synchronisée permet de développer sa souplesse, sa force, son système cardiovasculaire et surtout, son endurance !	6-12 ans	10	55 min.	85 \$	08-avr	Dimanche: 8h30
École de nage synchronisée- Niveau 2*		6-12 ans	10	85 min.	115 \$	08-avr	Dimanche: 9h30
École de plongeon- Niveau 1*	Programme récréatif d'initiation aux différentes habiletés nécessaires dans la pratique du plongeon.	6-12 ans	10	55 min.	85 \$	09-avr	Lundi: 16h30
École de plongeon- Niveau 2*		6-12 ans	10	55 min.	85 \$	09-avr	Lundi: 17h30
École de plongeon- Niveau 3*		6-12 ans	10	55 min.	85 \$	09-avr	Lundi: 18h30
Water-Polo Débutant*	Programme d'initiation au jeu, aux principes de bases du sport et aux habiletés aquatiques nécessaires au water-polo. Le tout en développant l'esprit d'équipe.	7-13 ans	10	75 min.	70 \$	12-avr	Jeudi: 17h45

* Préalables: l'enfant doit avoir réussi le junior 3 et être à l'aise dans la partie profonde

* La session d'automne est de 12 semaines. Les sessions hiver et printemps sont de 10 semaines.

Notes:

1: Cet horaire concerne les cours donnés durant les sessions automne, hiver et printemps.

1: Cet horaire est sujet à changement.

1: Aucun cours n'aura lieu durant la semaine de relâche, du 3 au 9 mars 2018

Programmation adulte

Cours	Description	Catégorie d'âge	Nb. Semaines	Durée	Coût	Début	Horaire
Cours de natation							
AQU'ADULTE-INITIATION	Pour les adultes qui ne savent pas nager. Initiation aux styles de nage de base (crawl et dos).	18 ans et + (55ans et +)	10	60 min.	105\$ (75\$)	09-avr	Lundi: 19h00/20h00
AQU'ADULTE-INTERMÉDIAIRE	Préalables: être capable de nager au moins 25m sans objet flottant sur le ventre et sur le dos ou avoir réussi le niveau 1. L'objectif de ce niveau est d'améliorer les habiletés aquatiques au crawl et au dos et d'initier les participants au style de nage "brasse".	18 ans et + (55ans et +)	10	60 min.	105\$ (75\$)	09-avr	Lundi: 19h00/20h00
AQU'ADULTE-PERFECTIONNEMENT	Préalables: être capable de nager au moins 100m sans objet flottant sur le ventre et sur le dos ou avoir réussi le niveau 2. L'objectif de ce niveau est d'améliorer les habiletés aquatiques au crawl, au dos et à la brasse. Les participants sont initiés au style de nage " papillon".	18 ans et + (55ans et +)	10	60 min.	105\$ (75\$)	09-avr	Lundi: 19h00
Maîtres-nageurs	Préalables: Avoir réussi le niveau 2 ou être capable de nager au moins 100m. Il s'agit d'entraînements structurés visant à parfaire vos techniques de nage et à améliorer votre condition physique.	18 ans et +	39	60 à 90 min.	450 \$	En tout temps (1 SEMAINE D'ESSAI GRATUIT)	Lundi: 20h00 à 21h30 Mercredi/vendredi: 20h00 à 21h00
Cours de mise en forme							
Aquaforme *	Cours de conditionnement physique aquatique permettant de développer votre capacité cardiovasculaire, votre tonus musculaire ainsi que votre flexibilité.	16 ans et +	10	60 min.	95 \$	09-avr 10-avr	Lundi: 20h00 Mardi:20h00
Aquaforme aînés*	Cours de conditionnement physique aquatique permettant de développer votre capacité cardiovasculaire, votre tonus musculaire ainsi que votre flexibilité.	55 ans et +	10	60 min.	66 \$	09-avr 10-avr 11-avr 12-avr 13-avr	Lundi: 15h30 Mardi: 11h30 Mercredi: 15h30 Jeudi: 11h30 Vendredi:15h30
Aquaforme prénatal*	Cours de mise en forme aquatique adapté au besoin de la femme enceinte. Le cours est donné en partie peu profonde	16 ans et +	10	60 min.	95 \$	09-avr	Lundi: 19h00
Aquajogging*	Préalable: être à l'aise en partie profonde. Cours de mise en forme en partie profonde permettant de n'avoir aucun impact sur les articulations. La ceinture de flottaison est fournie	16 ans et +	10	60 min.	95 \$	10-avr 12-avr	Mardi : 20h00 Jeudi: 20h00
Aquaspinning*	Cours de mise en forme aquatique sur vélo stationnaire. Ce cours favorise l'entraînement cardiovasculaire et musculaire tout en permettant d'avoir un effet thérapeutique sur le corps.	16 ans et +/ 55 ans et +	10	45 min.	90\$ (60\$)	10-avr 12-avr	Mardi: 20h15 Jeudi: 20h15
AquaZumba*	Cours de mise en forme favorisant l'entraînement cardiovasculaire et permettant d'augmenter votre tonus musculaire en bougeant sous le rythme de la musique latino-américaine.	16 ans et +	10	60 min.	95 \$	12-avr	Jeudi: 20h00
Yoga- pilates sur planche** (NOUVEAU)	Préalable: être à l'aise en partie profonde. Cours combinant des mouvements de yoga et de pilates qui vous permettra d'activer la chaleur en vous, d'augmenter votre tonus musculaire et de vous ériger. Avec ce cours, vous serez prêt à attaquer votre journée de travail ou d'école. Le tout en travaillant votre équilibre physique et mental.	15 ans et +	10	50 min.	110\$ 12\$ à la carte	10-avr	Mardi: 17H00
Bootcamp sur planche** (NOUVEAU)	Préalable: être à l'aise en partie profonde. En équilibre sur une planche aquatique, ce sont des entraînements en station ou par intervalles à haute intensité. Ce cours est excellent pour le travail cardiovasculaire et augmenter votre tonus musculaire.	15 ans et +	10	50 min.	110\$ 12\$ à la carte	11-avr 13-avr	Mercredi: 7H00/ 17H00/ 18h00 / 20h10 Vendredi: 17h00/ 18H00

** Cours offert à la carte: 12\$ (les personnes inscrites ont priorités. Nous vendons des cours à la carte uniquement lorsque le cours n'est pas complet. Informez-vous.)

RABAIS: Vous recevez un rabais lorsque vous vous inscrivez à plusieurs cours de mise en forme par semaine

2 cours: 15\$ de rabais

3 cours: 30\$ de rabais

4 cours et +: 11,50\$/ cours

Notes:

1: Cet horaire concerne les cours donnés durant les session automne, hiver et printemps.

1: Cet horaire est sujet à changement.

1: Aucun cours n'aura lieu durant la semaine de relâche, du 3 au 9 mars 2018

Formations

Cours	Description/ Préalables	Catégorie d'âge	Horaire	Durée	Coût	Début	Matériels
Médaille de Bronze	Avoir 13 ans à l'examen final; Avoir des habiletés aquatiques équivalentes aux critères de réussite du Junior 10 de la Croix-Rouge.	13 ans et +	Variable selon la session	20h + l'examen	250 \$	avril	Le manuel canadien de sauvetage est inclus dans le prix. Le masque de poche est obligatoire et est en vente au bureau.
Croix de Bronze	Avoir réussi la formation Médaille de bronze	13 ans et +	Variable selon la session	20h + l'examen	205 \$	avril	Le Manuel canadien de sauvetage et le masque de poche sont obligatoires. Ces items sont en vente au bureau.
Sauveteur National	Avoir 16 ans à l'examen final; Avoir fait la formation Premiers soins Généraux/DEA; Avoir réussi la formation Croix de bronze	16 ans et +	Variable selon la session	40h + l'examen	325 \$	mai	Le manuel Alerte est inclus dans le prix. Le Manuel canadien de sauvetage et le masque de poche sont obligatoires.
Requalification Sauveteur National		16 ans et +	Variable selon la session	4h	100 \$	mai	
Moniteur en sécurité aquatique	Être âgé d'au moins 15 ans le dernier jour du volet MSA, pouvoir exécuter les styles de nage et les techniques de Croix-Rouge Natation Junior 10, et avoir obtenu (qu'il soit à jour ou non) le certificat de Croix de bronze	15 ans et +	Variable selon la session	35 h+ volet en ligne (14 à 20h)	375 \$	17-mars	Avoir un sifflet et maillot de bain lors de la formation. Le cahier d'exercices, le Guide pratique du moniteur en Sécurité aquatique ainsi que les informations nécessaires pour compléter le volet en ligne sont remis lors du premier cours.
Requalification Moniteur en sécurité aquatique		15 ans et +	Variable selon la session	5h	100 \$	10 mars / 20 mai	

Notes:

1: Cet horaire concerne les cours donnés durant les session printemps.

1: Cet horaire est sujet à changement.

1: Aucun cours n'aura lieu le 21 mai pour la fête de la Reine.

Notes:

1: Cet horaire concerne les cours donnés durant les session automne, hiver et printemps.

1: Cet horaire est sujet à changement.

1: Aucun cours n'aura lieu durant la semaine de relâche, du 3 au 9 mars 2018