

NATATION

Horaire	Tarif	Durée	Places
---------	-------	-------	--------

ÉCOLE DE NATATION (selon qualifications)

Programme reconnu par la Fédération de natation du Québec basé essentiellement sur l'apprentissage technique des habiletés de natation.

Groupe	Horaire	Tarif	Durée	Places
Niveau 1	Samedi 9h00, 10h00, 12h00 Dimanche 9h00 Lundi 17h00, 18h00	80\$	9 cours de 55 minutes	6
Niveau 2	Samedi 9h00, 10h00, 12h00 Dimanche 10h00 Lundi 17h00, 18h00	80\$	9 cours de 55 minutes	6
Niveau 3	Samedi 11h00, 12h00 Dimanche : 11h00	80\$	9 cours de 55 minutes	6
Niveau 4	Mercredi 18h00 Vendredi 18h00	80\$	9 cours de 55 minutes	6

CLUB SPORTIF

Frais d'affiliation à la Fédération de Natation du Québec et frais de cotisation annuelle en sus.

EN ROUTE VERS LES JEUX DE MONTRÉAL 11 ans et moins

1 fois par semaine Lundi 17h45 à 19h00	230\$	39 semaines	12
2 fois par semaine Mercredi et vendredi 17h45 à 19h00	370\$	39 semaines	12
3 fois par semaine Mardi et jeudi 17h45 à 19h00 Samedi 7h15 à 8h45	465\$	39 semaines	12

26 septembre au 23 décembre 2011 et 9 janvier au 22 juin 2012

PROGRAMME GROUPE D'ÂGE 11 ans et plus

3 fois par semaine Mercredi 6h30 à 8h00 16h30 à 18h00 Vendredi 16h30 à 18h00 Samedi 6h45 à 9h45	620\$	46 semaines	12
5 fois par semaine Mardi 16h30 à 18h30 Mercredi 6h30 à 8h00 16h30 à 18h30 Jeudi 16h30 à 18h30 Vendredi 16h30 à 18h30 Samedi 6h45 à 9h45	710\$	46 semaines	12
7 fois par semaine Lundi 16h00 à 18h30 Mardi 16h00 à 18h30 Mercredi 6h30 à 8h00 16h00 à 18h30 Jeudi 16h00 à 18h30 Vendredi 16h00 à 18h30 Samedi 6h45 à 9h45	785\$	46 semaines	12

19 septembre au 23 décembre 2011 et 3 janvier au 3 août 2012

NATATION ADOLESCENTS

(programmation récréative)

Horaire	Tarif	Durée	Places
---------	-------	-------	--------

INITIATION À LA NATATION ADOLESCENTS

Programme pour débutant qui désire apprendre à nager.

Samedi 12h00 à 13h00	80\$	9 semaines	8
----------------------	------	------------	---

ENTRAÎNEMENT (12 à 17 ans)

Programme non compétitif élaboré à l'intention des ados, débutants ou experts qui désirent se mettre en forme. Idéal pour ceux qui veulent devenir sauveteurs.

Mardi et jeudi 18h00 à 19h30	115\$	9 semaines	20
---------------------------------	-------	------------	----

NAGE SYNCHRONISÉE

Horaire	Tarif	Durée	Places
---------	-------	-------	--------

INITIATION

Mardi 18h00 à 19h30	90\$	9 semaines	6
---------------------	------	------------	---

Frais d'affiliation à la Fédération de Nage synchronisée du Québec et frais de cotisation annuelle en sus.

DÉVELOPPEMENT

Mardi 18h00 à 19h30 Mercredi 16h30 à 18h00 Samedi 7h00 à 8h30	440\$	39 semaines	
---	-------	-------------	--

19 septembre au 23 décembre 2011 et 3 janvier au 3 août 2012

PLONGEON

Horaire	Tarif	Durée	Places
---------	-------	-------	--------

NIVEAU 1

Lundi 16h30 à 18h00 ou Lundi 18h00 à 19h30	90\$	9 semaines	6
--	------	------------	---

NIVEAU 2

Jeudi 16h30 à 18h00	90\$	9 semaines	6
---------------------	------	------------	---

NIVEAU 3

Jeudi 18h00 à 19h30	90\$	9 semaines	6
---------------------	------	------------	---

NIVEAU 4

Vendredi 17h00 à 18h30 et Samedi 7h00 à 8h30	135\$	9 semaines	6
--	-------	------------	---

Frais d'affiliation à la Fédération de Plongeon du Québec et frais de cotisation annuelle en sus.

RELÈVE

Mardi 16h30 à 18h00 Vendredi 17h00 à 18h30 Samedi 7h00 à 8h30	490\$	39 semaines	8
---	-------	-------------	---

19 septembre au 23 décembre 2011 et 3 janvier au 3 août 2012

ACTIVITÉS Automne 2011



Club aquatique Rivière-des-Prairies

INSCRIPTIONS :	
Dates :	À partir du 12 sept 2011
De :	9h00 à 21h00
Endroit :	En ligne www.clubaquatiquerdp.org

DURÉE DE LA SESSION :	
Début :	Samedi 15 octobre 2011
Fin :	Vendredi 16 décembre 2011

POUR INFORMATIONS :	
CARP : 514-494-9718	
Centre aquatique : 514-872-9322	
administration@clubaquatiquerdp.org	

En collaboration avec la Ville de Montréal



	30\$	30 semaines	
--	------	-------------	--

ACTIVITÉS POUR ADULTES

Horaire	Tarif	Durée	Places
---------	-------	-------	--------

AQUAFORME (18 ans et plus)

AQUAFORME AÎNÉS (55 ans et plus)

Mise en forme s'adressant aux aînés pratiquée en partie peu profonde.

Horaires	Tarif	Durée	Places
Lundi 15h30 à 16h30	50\$: 1 fois/semaine 85\$: 2 fois/semaine 115\$: 3 fois/semaine	9 semaines	20
Mercredi 15h30 à 16h30			
Vendredi 15h30 à 16h30			

AQUAFORME

Mise en forme pratiquée en partie peu profonde.

Horaires	Tarif	Durée	Places
Lundi 20h00 à 21h00	80\$: 1 fois/semaine ou 120\$: 2 fois/semaine	9 semaines	20
Jeudi 20h30 à 21h30			

AQUAJOGGING

Mise en forme pratiquée en partie profonde avec l'aide de ceintures de flottaison.

Horaires	Tarif	Durée	Places
Mardi 20h30 à 21h30	80\$	9 semaines	20

AQUA PRÉ NATAL

Exercices pratiqués en partie peu profonde. Ce cours a pour but de maintenir ou d'améliorer la condition physique des futures mamans en prévision de l'accouchement

Horaires	Tarif	Durée	Places
Lundi 19h00 à 20h00	80\$	9 semaines	20

NATATION (18 ans et plus)

AQUADULTE Niveau 1 – Initiation au milieu aquatique.

Horaires	Tarif	Durée	Places
Lundi 18h00 à 19h00	80\$	9 semaines	8

AQUADULTE Niveau 2 – Initiation à l'eau profonde et aux styles de nage.

Niveau 3 – Perfectionnement des styles de nage et endurance.

Horaires	Tarif	Durée	Places
Lundi 19h00 à 20h00	80\$	9 semaines	12

CLUB DES MAÎTRES NAGEURS

Entraînement avancé mettant l'emphase sur le système cardiovasculaire et musculaire.

Horaires	Tarif	Durée	Places
Dryland Lundi et mercredi 19h45 à 20h15 Musculation Dimanche : 15h45 à 16h45 Natation Lundi 20h à 21h45 Merc 20h30 à 21h30 Dim 17h00 à 18h30	natation : 475\$ musculation/dryland 100\$	44 semaines	12

3 octobre au 23 décembre 2011 et 4 janvier au 3 août 2012

PROGRAMME DE NATATION RÉCRÉATIVE

À noter que les cours se donnent dans la partie du 25 mètres d'une profondeur de 1,2 mètre à 1,4 mètre.

PRÉSCOLAIRE (4 mois à 5 ans)

Ce programme s'adresse aux parents qui désirent initier leur tout petit aux activités aquatiques. L'apprentissage est fait sous forme de jeux en duos (parent-enfant).

Groupe	Horaire	Tarif	Durée	Places
Étoile de mer (de 4 mois à 18 mois)	Samedi 10h00, 10h30	55\$	9 cours de 25 minutes	10
	Dimanche 10h00, 10h30			
Canard (18 à 30 mois)	Samedi 10h00, 11h00	55\$	9 cours de 25 minutes	10
	Dimanche 10h00, 11h00			
Tortue de mer (30 à 36 mois)	Samedi 9h00, 9h30	55\$	9 cours de 25 minutes	10
	Dimanche 10h30, 11h30			
Loutre de mer (3 à 5 ans)	Samedi 12h00, 12h30	55\$	9 cours de 25 minutes	10
	Dimanche 12h00, 12h30			
Salamandre* (3 à 5 ans)	Samedi 10h30, 11h30	55\$	9 cours de 25 minutes	5
	Dimanche 9h00, 9h30			
Poisson-lune* (3 à 5 ans)	Samedi 9h00, 11h00	70\$	9 cours de 45 minutes	5
	Dimanche 9h00, 11h00			
	Lundi 17h00			
Crocodile* (3 à 5 ans)	Samedi 11h00, 12h00	70\$	9 cours de 45 minutes	5
	Dimanche 12h00			
Baleine* (3 à 5 ans)	Samedi 12h00	70\$	9 cours de 45 minutes	5
	Dimanche 12h00			

* Ce cours n'est pas un cours parent-enfant

CROIX-ROUGE NATATION (5 ans à 14 ans)

Pour améliorer leurs techniques de nage et parfaire leur connaissance en sécurité aquatique.

Groupe	Horaire	Tarif	Durée	Places
Junior 1	Samedi 9h00, 10h00, 11h00	70\$	9 cours de 45 minutes	6
	Dimanche 9h00, 10h00, 11h00, 12h00			
	Lundi : 18h00			
Junior 2	Samedi 9h00, 10h00, 11h00	70\$	9 cours de 45 minutes	6
	Dimanche 9h00, 10h00, 11h00			
Junior 3	Samedi 9h00, 10h00, 11h00	70\$	9 cours de 45 minutes	6
	Dimanche 9h00, 11h00			
	Lundi 16h30			
Junior 4	Samedi 9h00, 11h00	70\$	9 cours de 45 minutes	6
	Dimanche 9h00, 10h00			
	Lundi 17h30			
Junior 5	Samedi 9h00, 10h00, 12h00	75\$	9 cours de 50 minutes	8
	Dimanche 10h00			
	Lundi 18h30			
Junior 6	Samedi 12h00	75\$	9 cours de 50 minutes	8
	Dimanche 11h00, 12h00			
Junior 7	Samedi 11h00	75\$	9 cours de 50 minutes	8
	Dimanche 11h00, 12h00			
Junior 8	Samedi 9h00	80\$	9 cours de 55 minutes	10
	Dimanche 9h00			
Junior 9	Samedi 10h00	80\$	9 cours de 55 minutes	10
	Dimanche 10h00			
Junior 10	Lundi 17h00	80\$	9 cours de 55 minutes	10

COURS DE FORMATION SAUVETAGE ET ASSISTANT MONITEUR / MONITEUR EN SÉCURITÉ AQUATIQUE (CROIX-ROUGE)

Groupe	Horaire	Tarif	Durée	Places
--------	---------	-------	-------	--------

Les frais d'examen sont inclus. Manuel et masque de poche en sus.

COURS

Cours	Date début à confirmer	Tarif	Durée	Places
Assistant Moniteur Sécurité Aquatique (15 ans et Croix de bronze)	Date début à confirmer	185\$	30 heures + stages	12
Médaille de bronze (Junior 10 ou l'équivalent et avoir 13 ans)	Date de début à confirmer	160\$	24 heures + examen	12

CLUB SPORTIF

Groupe	Horaire	Tarif	Durée	Places
--------	---------	-------	-------	--------

ENTRAÎNEMENT SAUVETAGE

Initiation

Entraînement pour améliorer sa condition physique et ses techniques de sauvetage

Horaires	Tarif	Durée	Places
Merc 18h00 à 19h30	90\$	9 semaines	12

Développement

Horaires	Tarif	Durée	Places
Merc 16h30 à 18h00 Dim 17h00 à 18h30	295\$	39 semaines	12

12 septembre au 23 décembre 2011 et 3 janvier au 3 août 2012

Modalités d'inscription :

- Pour les cours enfants, apporter la dernière certification.
- Payable en argent comptant au montant exact, Visa, Master Card ou Interac. (Aucun chèque ne sera accepté.) Les inscriptions se feront via notre site Internet via le programme Amilia.
- Des frais de 3.75% seront chargés sur les transactions par carte de crédit.
- Aucun remboursement après le 3^e cours.
- Pour tout remboursement, des frais d'administration au montant de 15\$ seront exigés.
- Le remboursement sera effectué à partir de la date de réception de l'avis écrit et calculé sur le nombre de cours à venir.
- Aucun remboursement par la poste.
- Les activités peuvent être annulées ou modifiées si le nombre de participants est insuffisant.