



Horaire des cours ¹

Programme préscolaire (0-6 ans)

Cours	Description	Catégorie d'âge	Nb. Semaines	Durée	Tarif	Début	Horaire
Étoile de mer*	* Cours parent-enfant	4-12 mois	10	30 min.	63,50 \$	04-janv 05-janv	Samedi: 10h40 Dimanche: 10h05 / 12h25
Canard*	* Cours parent-enfant	12-24 mois	10	30 min.	63,50 \$	04-janv 05-janv	Samedi: 8h20/10h05/11h50 Dimanche: 8h55/11h15
Tortue de mer*	* Cours parent-enfant	24-36 mois	10	30 min.	63,50 \$	04-janv 05-janv	Samedi: 9h30/11h15 Dimanche: 8h20/9h30/10h40
Loutre de mer*	* Cours parent-enfant Niveau de transition amenant l'enfant à des cours sans parent.	3 à 5 ans	10	30 min.	63,50 \$	04-janv 05-janv	Samedi: 8h55/9h30/11h15/12h25 Dimanche: 8h20/10h05/11h15/11h50/12h25
Salamandre	Avoir réussi les critères de performance du programme Loutre de mer .	3 à 5 ans	10	30 min.	63,50 \$	04-janv 05-janv 06-janv	Samedi: 8h20/8h55/10h05/10h40/11h15/11h50/12h25 Dimanche: 8h55/9h30/10h05/10h40/11h50 Lundi: 17h55
Poisson-lune	Avoir réussi les critères de performance du programme Salamandre .	3 à 6 ans	10	30 min.	63,50 \$	04-janv 05-janv 06-janv	Samedi: 8h20/8h55/10h05/12h25 Dimanche: 8h55/ 10h40/11h50/12h25 Lundi: 17h20/18h30
Crocodile	Avoir réussi les critères de performance du programme Poisson-lune	3 à 6 ans	10	30 min.	63,50 \$	04-janv 05-janv 06-janv	Samedi: 9h30/10h40 Dimanche: 9h30/11h15
Baleine	Avoir réussi les critères de performance du programme Crocodile .	3 à 6 ans	10	30 min.	63,50 \$	04-janv 05-janv	Samedi: 11h50 Dimanche: 8h20

Programme récréatif (6 à 17 ans)

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.	77 \$	04-janv 05-janv 06-janv	Samedi: 8h30/9h15/10h00/10h45/12h15 Dimanche: 10h00/10h45/11h30 Lundi: 16h45/17h30/18h15
Junior 2		6-12 ans	10	40 min.	77 \$	04-janv 05-janv 06-janv	Samedi: 8h30/10h00/10h45/11h30 Dimanche: 8h30/9h15/10h45/11h30/12h15 Lundi: 16h45/17h30/18h15
Junior 3		6-12 ans	10	40 min.	77 \$	04-janv 05-janv 06-janv 10-janv	Samedi: 9h15/9h55/11h30/12h15 Dimanche: 8h15/9h15/10h00/12h15 Lundi: 16h45/18h15 Vendredi: 17h30
Junior 4		6-12 ans	10	40 min.	77 \$	04-janv 05-janv 06-janv 10-janv	Samedi: 8h15/9h10/11h30/12h15 Dimanche: 8h30/9h00/9h45 Lundi: 17h30 Vendredi: 16h45 / 18h15
Junior 5		6-12 ans	10	45 min.	80 \$	04-janv 05-janv 08-janv	Samedi: 8h20/10h40/12h10 Dimanche: 10h30/12h10 Mercredi: 16h40
Junior 6		6-12 ans	10	45 min.	80 \$	04-janv 05-janv 06-janv	Samedi: 8h30/11h20 Dimanche: 9h15/11h20 Lundi: 16h40
Junior 7		6-12 ans	10	55 min.	87 \$	04-janv 05-janv	Samedi: 10h20 Dimanche: 11h00/12h05
Junior 8		6-12 ans	10	55 min.	87 \$	04-janv 05-janv	Samedi: 9h20 Dimanche: 8h15/11h05
Junior 9-10		6-12 ans	10	55 min.	87 \$	04-janv 05-janv	Samedi: 9h00 Dimanche: 10h05/12h00
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.	87 \$	04-janv
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.	87 \$	04-janv	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.	87 \$	04-janv	Samedi: 12h00
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.	87 \$	05-janv	Dimanche: 8h30
École de nage synchronisée- Niveau 2*	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	85 min.	115 \$	05-janv	Dimanche: 9h30
École de plongeon- Niveau 1-2	Programme récréatif d'initiation aux différentes habiletés nécessaires dans la pratique du plongeon.	6-12 ans	10	55 min.	87 \$	06-janv	Lundi: 16h30
École de plongeon- Niveau 3*	Programme récréatif d'initiation aux différentes habiletés nécessaires dans la pratique du plongeon.	6-12 ans	10	55 min.	87 \$	06-janv	Lundi: 17h30
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.	73 \$	06-janv	Jeudi: 17h45

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

* Les sessions hiver et printemps sont de 10 semaines.

Notes:

1: Cet horaire concerne les cours donnés durant la session HIVER 2020
1: Cet horaire est sujet à changement.



Programmation adulte (18 ans et +)

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.	107,5 \$ (77\$)	06-janv	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.	107,5 \$ (77\$)	06-janv	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.	107,5 \$ (77\$)	06-janv	Lundi: 20h00
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 +	INSCRIPTION EN TOUT TEMPS	60 min.	2X /SEM.360\$ OU 3X/SEM.460\$	Inscription à l'année	Lundi/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.	97,50 \$	06-janv 06-janv	Lundi: 20h00 Jeudi: 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.	67,50 \$	06-janv 07-janv 08-janv 09-janv 10-janv	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.	97,5	06-janv	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.	97,50\$ (67,50 \$)	07-janv 09-janv	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.	92,50 \$ (61,50\$)	07-janv 09-janv	Mardi: 20h15 Jeudi: 20h15
AquaZumba*	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.	97,50\$ (67,50 \$)	07-janv	Mardi: 20h00
Bootcamp sur planche**	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.	16 ans et +	10	45 min.	92,50 (61,50\$)	08-janv	Mercredi: 20h15

** Cours offert à la carte: 10\$ (7\$ pour les 55 et +) (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 la session HIVER 2020

1: Cet horaire est sujet à changement.



Programmation annuelle

Cours	Description	Catégorie d'âge	Nb. Semaines	Durée	Coût	Début	Horaire
Club compétitif - Natation	Préalables: avoir réussi le junior 4 ou être capable de nager 15 mètres sans objet flottant	6-17 ans	39	Selon le niveau	Selon le niveau	Inscription à l'année	Selon le niveau
Club compétition - Natation artistique (Nage synchronisée)	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 ! Les frais d'inscription aux compétitions sont inclus.	6-17 ans	32	90 min.	385\$ + frais d'affiliation	Inscription à l'année	Dimanche 9h30 à 11h00 et mercredi 18h00 à 19h30
Club compétition - Plongeon	Programme compétitif de développement de différentes habiletés nécessaires dans la pratique du plongeon. Les frais d'inscription aux compétitions sont inclus.	6-17 ans	32	90 min.	360\$ + frais d'affiliation	Inscription à l'année	Lundi 17h30 à 18h30 et mercredi 17h00 à 18h30
Entraînements ADOS	Pour les jeunes entre 11 et 17 ans qui ont l'équivalent d'un Junior 8 et plus ou qui ont réussi le niveau Ado 2 ou 3. Ce cours est idéal pour ceux et celles qui désirent se préparer aux tests physiques des cours de sauvetage.	11-17 ans	39	60 min.	1 SEMAINE D'ESSAI GRATUIT	Inscription à l'année	360 \$: 2x/ semaine 460 \$: 3x/ semaine Mardi, jeudi , vendredi à 16h15

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	255 \$	À venir	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	210 \$	À venir	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	330 \$	À venir	Le manuel Alerte est inclus dans le prix. Le Manuel canadien de sauvetage et le masque de poche sont obligatoires.
Moniteur en sécurité aquatique		15 ans et +			383,50 \$		
Requalification Sauveteur National		16 ans et +	Variable selon la session	4h	102 \$	À venir	
Requalification Moniteur en sécurité aquatique		15 ans et +	Variable selon la session	5h	102 \$	À venir	

EN RAISON DE LA SEMAINE DE RELÂCHE, IL N'Y AURA AUCUN COURS ENTRE LE 29 FÉVRIER ET LE 6 MARS INCLUSIVEMENT

Notes:

- 1: Cet horaire concerne les cours donnés durant la session HIVER 2020
- 1: Cet horaire est sujet à changement.