Cours de natation et de mise en forme en piscine

PRINTEMPS-ÉTÉ 2024
Inscription du 2 au 5 avril

Programme aquatique | Adultes

Aqua-Zumba

Type d'aquaforme sous la formule aquazumba. Venez vous déhancher dans l'eau sous des rythmes entraînants et profiter du climat tropical de la piscine !

60 minutes | 6 semaines
Lundi 27 mai - pas de cours le 24 juin et le 1er juillet
17 h 30 à 18 h 30
Manue Théroux
103 $ 62 $

Maitre-nageur

Vise l'amélioration de la condition physique par la pratique régulière de la natation. L'apprentissage des différents styles de nage de même que leur perfectionnement sont assurés par l'entraîneur, selon les besoins des participants.

45 minutes
1re session | 4 semaines
Jeudi 30 mai au 20 juin
2e session | 4 semaines
Jeudi 27 juin au 25 juillet
20 h à 20 h 45
41 $/session 25 $/session

Aquaforme

Le cours se donne en partie peu profonde. Exercices aérobiques et musculaires sur musique motivante.

60 minutes | 6 semaines
Mardi 11 juin
19 h 15 à 20 h 15
Magalie Dudemaine
71 $ 43 $

Camps de natation
5 à 12 ans
Voir la section Camp de jour à la page 15

Programme aquatique | Enfants

Les cours reposent sur un programme de natation maison basé sur l'apprentissage des différents styles de nage. En cas d'annulation, il y aura reprise des cours à la fin de la session.

Début : semaine du 27 mai | 6 semaines

Tarifs

Coquillage (30 minutes)	61 $	36 $
Autres cours (45 minutes)	72 $	43 $

Coquillage

3 mois à 36 mois

L'enfant doit se tenir la tête droite. Acclimatation à l'eau. Eau dans le visage. Adaptation à l'immersion sur le dos avec les oreilles dans l'eau. Un adulte doit accompagner l'enfant dans l'eau.

Samedi 1er juin | 9 h 15 à 9 h 45
Jeudi 30 mai | 17 h 45 à 18 h 15

Hippocampes

3 ans

Sauts dans l'eau avec aide. Coordination par des jeux. Initiation aux battements de jambes et rotation des bras avec la planche. Initiation à l'étoile sur le dos et le ventre (visage dans l'eau). Un adulte doit accompagner l'enfant dans l'eau.

Mardi 28 mai | 17 h 45 à 18 h 30
Jeudi 30 mai | 18 h 15 à 19 h

Sirènes et pirates

4 à 5 ans

Début de l'apprentissage de certains styles de nage. Un adulte doit accompagner l'enfant dans l'eau dans les premiers cours.

Samedi 1er juin | 9 h 45 à 10 h 30
Mardi 28 mai | 18 h 30 à 19 h 15

Dauphin

4 à 5 ans

Début de l'apprentissage des quatre styles de nage (papillon, brasse, crawl, dos). Augmentation de l'endurance. Selon les capacités de l'enfant. Premier niveau sans parent dans l'eau.

Samedi 9 h 15 à 10 h
Jeudi 30 mai | 17 h 45 à 18 h 30

Club 1

6 ans et plus

Début de l'apprentissage de certains styles de nage. Maîtrise de la synchronisation du crawl pour passer au prochain niveau.

Mardi 28 mai | 17 h 45 à 18 h 30
Jeudi 30 mai | 18 h 30 à 19 h 15

Club 2-3

6 ans et plus

Coordination du crawl, du dos crawlé, de la brasse et du papillon. Augmentation de l'endurance, la correction du style, les départs et les virages. Perfectionnement des styles de nage.

Mardi 28 mai | 18 h 30 à 19 h 15
Jeudi 30 mai | 19 h 15 à 20 h

OUVERTURE DE LA PISCINE LE SAMEDI 18 MAI 2024
Surveillez notre site web pour en savoir plus !