



Association sportive
et communautaire
du Centre-Sud

PROGRAMMATION ACTIVITÉS

AQUATIQUES

Hiver 2023

9 JANVIER – 5 MARS 2023

6 MARS – 30 AVRIL 2023

L'ASCCS propose des cours de natation pour enfants et adultes qui auront lieu sur 2 sessions de 8 semaines chacune.

Veuillez noter que les places sont limitées.

RENSEIGNEMENTS

Heures d'ouverture du centre

Lundi au vendredi :

7 h – 21 h

Samedi et dimanche : 8 h – 19 h

Heures d'ouverture du gym

Lundi au vendredi :

6 h – 22 h

Samedi et dimanche : 8 h – 19 h

Nous joindre

Par téléphone : 514 522-2246

Par courriel :

centre@asccs.qc.ca

PÉRIODES D'INSCRIPTION

INSCRIPTION :

Ouvert à toutes et à tous.

En ligne : www.asccs.qc.ca

Au comptoir durant les heures d'ouverture

L'ASCCS se réserve le droit d'apporter des modifications à la programmation sans préavis et d'annuler une activité si le nombre minimal de participants n'est pas atteint.

Carte de membre

La carte de membre est requise pour effectuer une inscription à une activité et est valable un an. Les prix mentionnés dans cette programmation incluent les taxes. Les activités pour les jeunes de 14 ans et moins sont exonérées de taxes.

Adultes : 20 \$ – Aînés (59 ans et +) : 15 \$ – Jeunes : 7 \$ – Enfants (- de 3 ans) : Gratuit

Modalités de paiement

Visa, Mastercard, débit et virement bancaire. Les chèques personnels ne sont pas acceptés.

Politique de remboursement

Les frais administratifs de 10 % sur le coût des cours restants seront retenus lors d'une annulation après le début de l'activité. Les services déjà offerts ne sont pas remboursables.

NATATION

POUR

ENFANTS ^{ET} ADULTES

6 MARS AU 30 AVRIL

Les niveaux correspondent à ceux de la Société de sauvetage. Pour trouver l'équivalence avec les anciens niveaux de la Croix-Rouge, reportez-vous au [tableau des équivalences](#) sur la page des cours collectifs de notre [site web](#). Pour connaître le niveau de votre enfant, s'il a déjà fait une session de natation, reportez-vous à son carnet d'évaluation.

COURS DE NATATION PARENTS-ENFANTS

PARENT ET ENFANT 1 (4-12 mois)	Samedi	08h30 – 09h00	52 \$
	Dimanche	10h30 – 11h00	
PARENT ET ENFANT 2 (12-24 mois)	Samedi	09h00 – 09h30	52 \$
	Dimanche	09h30 – 10h00	52 \$
	Mercredi	17h00 – 17h30	52 \$
	Jeudi	16h00 – 16h30	52 \$
PARENT ET ENFANT 3 (2-3 ans)	Dimanche	09h00 – 09h30	52 \$
	Mardi	16h00 – 16h30	52 \$
	Mercredi	17h30 – 18h00	52 \$
	Jeudi	17h00 – 17h30	52 \$

COURS DE NATATION ENFANTS

PRÉSCOLAIRE 1 (3-4 ans)	Samedi	09h00 – 09h30 ou 09h30 – 10h00 ou 10h30 – 11h ou 12h45 – 13h15	52 \$
	Dimanche	09h30 – 10h00 ou 11h00 – 11h30 ou 12h15 – 12h45	52 \$
	Lundi	17h30 – 18h00	52 \$
	Mardi	16h00 – 16h30 ou 17h00 – 17h30	52 \$
	Mercredi	17h30 – 18h30	52 \$

*Cour de transition/ parent dans l'eau les 2 premiers cours

PRÉSCOLAIRE 1 (3-4 ans)	Jeudi	16h00 – 16h30	52 \$
	Vendredi	17h45 – 18h15	52 \$
PRÉSCOLAIRE 2 (3-5 ans)	Samedi	09h30 – 10h00 ou 10h45 – 11h15 ou 12h30 – 13h00	52 \$
	Dimanche	09h30 – 10h00 ou 11h00 – 11h30 ou 12h15 – 12h45	52 \$
	Lundi	16h00 – 16h30	52 \$
	Mardi	16h00 – 16h30 ou 17h00 – 17h30	52 \$
	Mercredi	17h35 – 18h05	52 \$
	Jeudi	17h00 – 17h30	52 \$
	Vendredi	18h00 – 18h30	52 \$
PRÉSCOLAIRE 3 (4-5 ans)	Samedi	10h00 – 10h40 ou 11h15 – 11h55	56 \$
	Dimanche	12h15 – 12h55	56 \$
	Lundi	17h30 – 18h10	56 \$
	Mardi	17h35 – 18h15	56 \$
	Jeudi	17h30 – 18h00	56 \$
	Vendredi	18h00 – 18h30	56 \$
PRÉSCOLAIRE 4 (4-5 ans)	Dimanche	10h45 – 11h25	56 \$
	Lundi	18h15 – 18h55	56 \$
	Mardi	17h35 – 18h15	56 \$
	Vendredi	18h35 – 19h15	56 \$
PRÉSCOLAIRE 5 (4-5 ans)	Samedi	09h00 – 09h40	56 \$
	Dimanche	10h45 – 11h25 ou 11h30 – 12h10 ou 12h00 – 12h40	56 \$
	Lundi	18h00 – 18h40	56 \$
	Jeudi	17h30-18h10	56 \$
NAGEUR 1 (6- 12 ans)	Samedi	10h00 – 10h40 ou 11h05 – 11h45 ou 11h45 – 12h25	56 \$
	Dimanche	10h00 – 10h40 ou 11h30 – 12h10 ou 11h45 – 12h25 ou 12h50 – 13h30	56 \$
	Mardi	18h20 – 19h00	56 \$
	Mercredi	18h10 – 18h50	56 \$
	Jeudi	18h00 – 18h40	56 \$
	Vendredi	17h00 – 17h40	56 \$

NAGEUR 2 (6- 12 ans)

Samedi	09h45 – 10h25 ou 11h00 – 11h40	56 \$
Dimanche	10h00 – 10h40 ou 11h35 – 12h15 ou 12h00 – 12h40 ou 12h50 – 13h30	56 \$
Lundi	18h15 – 18h55	56 \$
Mardi	18h20 – 19h00	56 \$
Mercredi	17h00 – 17h40	56 \$
Jeudi	18h15 – 18h55	56 \$

NAGEUR 3 (6- 12 ans)	Samedi	13h05 – 14h00	60 \$
	Dimanche	10h05 – 11h00 ou 12h30 – 13h25	60 \$
	Lundi	17h00 – 17h55	60 \$
	Mardi	17h00 – 17h55	60 \$
	Jeudi	17h00 – 17h55	60 \$
	Vendredi	17h00 – 17h55	60 \$

NAGEUR 4 (6- 12 ans)	Samedi	11h50 – 12h45	60 \$
	Dimanche	09h30 – 10h25 ou 10h30 – 11h25	60 \$
	Mardi	18h00 – 18h55	60 \$
	Mercredi	17h45 – 18h40	60 \$
	Jeudi	17h35 – 18h30	60 \$

NAGEUR 5 (6- 12 ans)	Samedi	10h45 – 11h40	60 \$
	Dimanche	10h45 – 11h40 ou 12h05 – 13h00	60 \$
	Mardi	17h00 – 17h55	60 \$

NAGEUR 6 (6- 12 ans)	Samedi	10h45 – 11h40	60 \$
	Dimanche	09h30 – 10h25	60 \$
	Lundi	18h05 – 19h00	60 \$
	Mardi	18h00 – 18h55	60 \$
	Mercredi	18h00 – 18h55	60 \$

INITIATION AU SAUVETAGE (10-12 ANS)

JEUNE SAUVETEUR INITIÉ	Dimanche	10h00 – 11h30	117 \$
-------------------------------	----------	---------------	--------

JEUNE SAUVETEUR AVERTI	Samedi	12h30 – 14h00	117 \$
-------------------------------	--------	---------------	--------

*Préalable Jeune sauveteur initié

JEUNE SAUVETEUR EXPERT	Dimanche	12h30 – 14h00	117 \$
-------------------------------	----------	---------------	--------

*Préalable Jeune sauveteur averti

ENTRAÎNEMENT NATATION (10-16 ANS)

ENTRAÎNEMENT	Lundi	17h00 – 18h00	60 \$
	Mercredi	17h00 – 18h00 ou 18h00 – 19h00	60 \$

*Préalable Junior 8/Nageur 6

COURS DE FORMATION

CROIX DE BRONZE

11 mars au 06 mai

(Examen le 13 mai)

Pas de cours le 25 mars

(8 cours de 2 h 30)

Samedi

12h30 – 14h00

225 \$

*Manuel et masque de poche non inclus (préalable médaille de bronze)

COURS DE NATATION ADULTES

ADULTE 1	Dimanche	08h30 – 09h25	88 \$
	Mardi	19h00 – 19h55	88 \$
	Jeudi	09h00 – 09h55	88 \$
ADULTE 2	Samedi	09h00 – 09h55	88 \$
	Dimanche	08h30 – 09h25	88 \$
	Lundi	19h00 – 19h55	88 \$
ADULTE 3	Dimanche	08h30 – 09h25	88 \$
	Lundi	19h00 – 19h55	88 \$
	Mercredi	19h00 – 19h55	88 \$

ENTRAÎNEMENT

Entraînement natation	Mardi	07h45 – 08h55	70 \$
	Jeudi	07h45 – 08h55	70 \$

COURS DE MISE EN FORME ADULTES – AÎNÉS

Aqua Cross Training	Lundi	19h00 – 19h55	80 \$
Aqua Forme	Lundi	09h00 – 09h55 ou 18h00–18h55	80 \$
	Mercredi	09h00 – 0h 55 ou 19h00– 19h55	80 \$
Aqua Jogging	Lundi	15h00 –15h55	80 \$
	Mercredi	19h00 – 19h55	80 \$
Aqua Aînés	Lundi	15h00 –15h55	64 \$
	Mardi	15h00 – 15h55	64 \$
	Mercredi	15h00 – 15h55	64 \$
	Jeudi	15h00 – 15h55	64 \$

*Combo 4 cours par semaine : 180 \$

Aqua Zumba

Vendredi

12h00 – 12h55

50 \$



Association sportive
et communautaire
du Centre-Sud

Centre Yvon Deschamps
2093, rue de la Visitation
Montréal (Québec) H2L 3C9
514 522-2246
www.asccs.qc.ca

En collaboration avec

Québec 

Ville-Marie
Montréal 