



Association sportive
et communautaire
du Centre-Sud

PROGRAMMATION ACTIVITÉS AQUATIQUES Printemps 2023

1 mai – 25 juin 2023

L'ASCCS propose des cours de natation pour enfants et adultes qui auront lieu 8 semaines.
Veuillez noter que les places sont limitées.

Les cours du samedi auront seulement 7 séances, car le samedi 24 juin est la fête du Québec et nous serons fermés.

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 :

7 h – 21 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 :

Lundi 10 avril 2023 à 8 h

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 et débit. 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

1 mai au 25 juin

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)	<u>Samedi</u>	<u>8h30 – 8h55</u>	<u>45.50\$</u>
PARENT ET ENFANT 2 (12-24 mois)	<u>Samedi</u>	<u>9h – 9h25</u>	<u>45.50\$</u>
	Dimanche	9h30-9h55	52\$
	Lundi	17h – 17h25	52\$
PARENT ET ENFANT 3 (2-3 ans)	Dimanche	9h – 9h25	52\$
	Mardi	16h – 16h25	52\$
	Mercredi	17h – 17h25	52\$
	Jeudi	17h – 17h25	52\$

COURS DE NATATION ENFANTS

PRÉSCOLAIRE 1 (3-4 ans)	<u>Samedi</u>	<u>9h30 – 9h55 ou 12h15-12h40</u>	<u>45.50\$</u>
	Dimanche	9h30-9h55, 11h15-11h40 ou 11h45 - 12h10	52\$
	Lundi	17h30 – 17h55	52\$
	Mardi	16h – 16h25 ou 18h – 18h25	52\$
	Mercredi	17h – 17h25	52\$
	Jeudi	16h – 16h25 ou 18h - 18h25	52\$

PRÉSCOLAIRE 2 (3-5 ans)	<u>Samedi</u>	<u>9h - 9h25, 9h30 – 9h55, 12h30 – 12h55</u>	<u>45.50\$</u>
	Dimanche	9h30-9h55, 11h-11h25, 11h30 - 11h55,12h15–12h40	52\$
	Lundi	16h – 16h25 ou 17h45 – 18h10	52\$
	Mardi	16h – 16h25 ou 18h – 18h25	52\$
	Mercredi	17h30 – 17h55 ou 18h30 – 18h55	52\$
	Jeudi	18h – 18h25	52\$

PRÉSCOLAIRE 3 (4-5 ans)	<u>Samedi</u>	<u>10h45 – 11h25 ou 11h30 – 12h10</u>	<u>49\$</u>
	Dimanche	10h45-11h25,12h15-12h55	56\$
	Lundi	17h30 – 18h10	56\$
	Mardi	17h -17h40	56\$
	Mercredi	17h30 – 18h10	56\$
	Jeudi	17h – 17h40	56\$

PRÉSCOLAIRE 4 (4-5 ans)	<u>Samedi</u>	<u>10h – 10h40 ou 12h30 – 13h10</u>	<u>49\$</u>
	Dimanche	12h15 -12h55	56\$
	Lundi	18h15 – 18h55	56\$
	Mardi	17h45 – 18h10	56\$

PRÉSCOLAIRE 5 (4-5 ans)	<u>Samedi</u>	<u>10h45–11h25 ou 13h-13h40</u>	<u>49\$</u>
	Dimanche	9h30-10h10, 11h30-12h10	56\$
	Mercredi	17h – 17h40	56\$
	Jeudi	17h45 – 18h25	56\$

NAGEUR 1 (6- 12 ans)	<u>Samedi</u>	<u>10h - 10h40, 11h30 – 12h10</u> <u>ou 12h45 - 13h25</u>	<u>49\$</u>
	Dimanche	10h-10h40,10h30-11h10,10h45-11h25 ou 11h45-12h25	56\$
	Lundi	18h15 – 18h55	56\$
	Mardi	17h45 -18h25	56\$
	Mercredi	18h15 – 18h55	56\$
	Jeudi	17h – 17h40	56\$

NAGEUR 2 (6- 12 ans)	<u>Samedi</u>	<u>10h – 10h40 ou 12h15 – 12h55</u>	<u>49\$</u>
	Dimanche	10h-10h40, 11h30-12h10, 12h45-13h25	56\$
	Lundi	17h – 17h40	56\$
	Mardi	17h - 17h40	56\$
	Mercredi	17h45 – 18h25	56\$
	Jeudi	17h45 – 18h25	56\$
NAGEUR 3 (6- 12 ans)	<u>Samedi</u>	<u>9h – 9h55</u>	<u>52.50\$</u>
	Dimanche	10h-10h55, 11h-11h55, 12h30-13h25	60\$
	Lundi	18h – 18h55	60\$
	Mardi	17h -17h55	60\$
	Jeudi	17h30 -18h25	60\$
NAGEUR 4 (6- 12 ans)	<u>Samedi</u>	<u>13h – 13h55</u>	<u>52.50\$</u>
	Dimanche	9h30 – 10h25, 12h30-13h25	60\$
	Mardi	17h -17h55	60\$
	Jeudi	17h – 17h55	60\$
NAGEUR 5 (6- 12 ans)	<u>Samedi</u>	<u>11h – 11h55</u>	<u>52.50\$</u>
	Dimanche	9h30 – 10h25, 12h-12h55	60\$
	Mardi	17h – 17h55	60\$
	Mercredi	18h – 18h55	60\$
	Jeudi	17h - 17h55	60\$
NAGEUR 6 (6- 12 ans)	<u>Samedi</u>	<u>10h45 - 11h40</u>	<u>52.50\$</u>
	Dimanche	10h-10h55 ou 10h45 – 11h40	60\$
	Lundi	18h00 – 18h55	60\$

INITIATION AU SAUVETAGE (10-12 ANS)

JEUNE SAUVETEUR INITIÉ	Dimanche	11h -12h30	117\$
-----------------------------------	----------	------------	-------

JEUNE SAUVETEUR AVERTI	Dimanche	12h30 – 14h	117\$
-----------------------------------	----------	-------------	-------

*Préalable Jeune sauveteur initié

JEUNE SAUVETEUR EXPERT	<u>Samedi</u>	<u>12h30 - 14h</u>	102.50\$
-----------------------------------	---------------	--------------------	----------

*Préalable Jeune sauveteur averti

ENTRAÎNEMENT NATATION (10-16 ANS)

ENTRAÎNEMENT	Lundi	17h – 18h	60\$
	Mercredi	17h – 18h ou 18h – 19h	60\$
	<u>Samedi</u>	<u>10h – 11h</u>	<u>52.50\$</u>

*Préalable Junior 8/Nageur 6

COURS DE FORMATION

MÉDAILLE DE BRONZE 20 mai au 15 juillet (Examen le 22 juillet) Pas de cours le 24 juin (8 cours de 2 h)	Samedi	11h45 – 13h45	225\$
--	--------	---------------	-------

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

ÉTOILE DE BRONZE 20 mai au 8 juillet (Examen le 15 juillet) Pas de cours le 24 juin	Samedi	10h30 – 11h45	117\$
--	--------	---------------	-------

COURS DE NATATION ADULTES

ADULTE 1	Mardi	19h -19h55	88\$
	Jeudi	9h – 9h55	88\$
	Dimanche	8h30 -9h25	88\$
ADULTE 2	<u>Samedi</u>	<u>9h – 9h55</u>	<u>77\$</u>
	Dimanche	8h30 – 9h25	88\$
	Lundi	19h – 19h55	88\$
	Jeudi	8h – 8h55	88\$
	Vendredi	18h -18h55	88\$
ADULTE 3	Lundi	19h – 19h55	88\$
	Mardi	8h – 8h55	88\$
	Mercredi	19h – 19h55	88\$

ENTRAÎNEMENT

Entraînement natation Adulte (Capable de nager 1km)	<u>Samedi</u>	<u>17h30 – 18h30</u>	<u>77\$</u>
--	---------------	----------------------	-------------

COURS DE MISE EN FORME ADULTES – AÎNÉS

Aqua Cross Training	Lundi	19h – 19h55	88\$
Aqua Forme	Lundi	9h – 9h55	88\$
	Lundi	18h – 18h55	88\$
	Mercredi	9h – 9h55	88\$
	Mercredi	19h -19h55	88\$
Aqua Jogging	Mercredi	19h – 19h55	88\$
Aqua Aînés	Lundi	15h - 15h55	64\$
	Mardi	15h – 15h55	64\$
	Mercredi	15h – 15h55	64\$
	Jeudi	15h – 15h55	64\$

Combo 4 cours par semaine : 220 \$



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 