



Association sportive  
et communautaire  
du Centre-Sud

## PROGRAMMATION AQUATIQUE

# HIVER 2025

### Dates de la session :

Du Lundi 6 janvier au Dimanche 16 mars 2025

Session de 10 semaines

### Nous rejoindre

Par téléphone : 514 522-2246

Par courriel : [centre@asccs.qc.ca](mailto:centre@asccs.qc.ca)

### Heures d'ouverture

Lundi au vendredi 7 h – 21 h

Samedi et dimanche 8 h – 19 h





Association sportive  
et communautaire  
du Centre-Sud

## INFORMATIONS

### INSCRIPTIONS

Les inscriptions pour la session d'hiver ouvriront à partir de 8 h :

- Lundi 25 novembre : préinscriptions pour l'aide financière (en présence seulement) ET pour les enfants inscrits au PVA et à Sam'Active cet automne.
- Mardi 26 novembre : inscriptions aux activités sportives adultes et enfants
- Mercredi 27 novembre : inscriptions aux activités aquatiques
- À partir du 28 novembre : inscriptions pour tous et à toutes les activités (dont le Camp de la relâche!)

**\*Aucune inscription par téléphone ou courriel.\***

– En ligne : [www.asccs.qc.ca](http://www.asccs.qc.ca)

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 activités pour les jeunes de 14 ans et moins sont exonérées de taxes.

**Adultes** : 23 \$ + TAXES – **Aînés (59 ans et +)** : 17,25 \$ + TAXES – **Jeunes** : 8 \$ + TAXES – **Enfants (- de 3 ans)** : Gratuit

### MODALITÉS DE PAIEMENT

Visa, Mastercard et débit. Les chèques personnels ne sont pas acceptés. Veuillez noter que chaque tarif affiché correspond à un cours par semaine uniquement.

#### 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. Tous crédits non utilisés expirent après 12 mois.



Association sportive  
et communautaire  
du Centre-Sud

## INFORMATIONS

### INFORMATIONS

- **Session Hiver de 10 semaines du LUNDI 6 JANVIER au DIMANCHE 16 MARS 2025**
- Les inscriptions pour les cours de natation se poursuivent dans les 2 premières semaines de cours, mais AVANT le 2e cours seulement. Pour les cours d'entraînements aquatiques et de mises en forme aquatique, elles peuvent se poursuivre tout au long de la session.
- Les ratios minimum et maximum des activités aquatiques ont été revus. Le ratio maximal ne peut être dépassé qu'à la demande de la personne en charge du secteur aquatique.
- Nous tenons à préciser que les cours se déroulent exclusivement en français. Il est donc essentiel que le participant maîtrise cette langue pour pouvoir s'inscrire.
- Afin d'assurer une transition entre les cours Parent-enfant et les cours Préscolaire pour les enfants de 3 ans, nous acceptons les parents dans l'eau pour les 2 premiers cours présco.
- Les niveaux préscolaires sont offerts de 3 à 5 ans et les niveaux Nageurs de 5 à 12 ans. Les enfants de 5 ans peuvent donc s'inscrire dans tous ces cours.



Association sportive  
et communautaire  
du Centre-Sud

## TABLE DES MATIÈRES

**COURS DE NATATION ENFANTS**

**PAGE 21 À 25**

**COURS NATATION ADULTES**

**PAGE 26**

**COURS DE MISE EN FORME**

**PAGE 27 - 28**

**COURS PRIVÉS**

**PAGE 29**

## PRÉREQUIS

- **Douche obligatoire**
- **Casque de bain obligatoire**



# COURS DE NATATION ENFANTS



## COURS DE NATATION PARENTS-ENFANT 4 MOIS - 3 ANS ( LA PRÉSENCE DU PARENT EST OBLIGATOIRE )

### PARENT ET ENFANT 1 4 à 12 mois

L'objectif de ce cours est d'apprendre à apprécier l'eau avec le parent.

### PARENT ET ENFANT 2 1 à 2 ans

L'objectif de ce cours est d'apprendre à apprécier l'eau avec le parent.

### PARENT ET ENFANT 3 2 à 3 ans

À la fin de ce cours, votre enfant pourra sauter à l'eau (avec aide), flotter sur le ventre et sur le dos (avec aide), battre des jambes sur le ventre et sur le dos (avec aide).

JOURS	HORAIRE	PRIX
LUNDI MERCREDI VENDREDI SAMEDI	16H30 - 16H55 16H30 - 16H55 16H30 - 16H55 8H30 - 8H55	79\$
JOURS	HORAIRE	PRIX
MERCREDI VENDREDI SAMEDI	16H30 - 1H55 16H30 - 16H55 8H30 - 8H55	79\$
JOURS	HORAIRE	PRIX
LUNDI JEUDI SAMEDI	16H30 - 16H55 17H00 - 17H25 9H00- 9H25	79\$

## COURS DE NATATION ENFANTS 3-5 ANS

### PRÉSCOLAIRE 1

Lors de ce cours, vos enfants apprendront comment entrer et sortir de l'eau. Nous les aiderons à sauter dans l'eau à hauteur de la poitrine. Ils essayeront de flotter et de glisser sur le ventre et sur le dos. Ils apprendront à se mouiller le visage et à faire des bulles sous l'eau.

JOURS	HORAIRE	PRIX
LUNDI MARDI JEUDI SAMEDI SAMEDI DIMANCHE DIMANCHE	17H00 - 17H25 16H30 - 16H55 16H30 - 16H55 8H30 - 8H55 10H45 - 11H10 9H15 - 9H40 10H45 - 11H10	79\$

**Préalables :** 3 à 5 ans. Aucun préalable. La présence du parent dans l'eau est fortement recommandée pour les premières semaines.



# COURS DE NATATION ENFANTS



## PRÉSCOLAIRE 2

Lors de ce cours, vos enfants apprendront à sauter dans l'eau à hauteur de leur poitrine par eux-mêmes, mais aussi à entrer et à sortir de l'eau en portant un vêtement de flottaison individuel (VFI). Ils seront capables de s'immerger et d'expirer sous l'eau. À l'aide d'un VFI, ils glisseront sur le ventre et sur le dos.

JOURS	HORAIRE	PRIX
LUNDI	17H00 - 17H25	79\$
MARDI	16H30 - 16H55	
MERCREDI	17H00 - 17H25	
JEUDI	16H30 - 16H55	
SAMEDI	8H30 - 8H55	
SAMEDI	10H45 - 11H10	
DIMANCHE	9H15 - 9H40	
DIMANCHE	10H45 - 11H10	

**Préalables :** 3 à 5 ans. Savoir mettre le visage dans l'eau et faire des bulles. La présence du parent dans l'eau est fortement recommandée pour les premières semaines.

## PRÉSCOLAIRE 3

Lors de ce cours, vos enfants essayeront aussi bien de sauter en eau profonde que d'effectuer une roulade latérale en portant un VFI. Ils récupéreront des objets dans le fond de l'eau à la hauteur de la taille. Ils apprendront les battements de jambes et les glissements sur le ventre et sur le dos.

JOURS	HORAIRE	PRIX
LUNDI	17H30 - 18H10	102\$
MARDI	17H00 - 17H40	
MERCREDI	17H00 - 17H40	
JEUDI	17H00 - 17H40	
VENDREDI	17H00 - 17H40	
SAMEDI	9H00 - 9H40	
SAMEDI	11H15 - 11H55	
DIMANCHE	10H00 - 10H40	
DIMANCHE	11H15 - 11H55	

**Préalables :** 3 à 5 ans. Être prêt à faire un cours sans parent, sauter dans l'eau, mettre le visage dans l'eau, expirer sous l'eau, glisser sur le ventre et sur le dos avec aide 3m.

## PRÉSCOLAIRE 4

Lors de ce cours, vos enfants apprendront à sauter seuls en eau plus profonde et à en sortir sans aide. Ils feront des roulades latérales pour entrer dans l'eau et ils ouvriront leurs yeux sous l'eau. Ils maîtriseront les glissements et le battement de jambes sur le côté, aussi ils pourront nager une courte distance (5 m) sur le ventre, vêtu d'un VFI.

JOURS	HORAIRE	PRIX
LUNDI	17H30 - 18H10	102\$
MERCREDI	17H30 - 18H10	
JEUDI	17H00 - 17H40	
VENDREDI	17H00 - 17H40	
SAMEDI	11H15 - 11H55	
DIMANCHE	10H00 - 10H40	
DIMANCHE	10H30 - 11H10	

**Préalables :** 3 à 5 ans. Savoir flotter sur le ventre et sur le dos sans aide 5 sec., se déplacer sur le ventre et sur le dos 5m sans aide, se retourner du dos au ventre et du ventre au dos.



# COURS DE NATATION ENFANTS



## PRÉSCOLAIRE 5

Lors de ce cours, vos enfants deviendront de plus en plus aventureux en effectuant une entrée à l'eau par roulade avant revêtus d'un VFI. Ils nageront sur place pendant 10 secondes. Ils pratiqueront des nages au crawl et au dos crawlé sur 5 m, des entraînements par intervalles et ils rigoleront en effectuant le coup de pied rotatif simultané.

**Préalables :** 3 à 5 ans. Savoir sauter en eau profonde, se déplacer sur le ventre et sur le dos 7m, glisser sur le côté 3m.

JOURS	HORAIRE	PRIX
LUNDI	17H15 - 17H55	102\$
MARDI	17H00 - 17H40	
MERCREDI	18H00 - 18H40	
JEUDI	17H45 - 18H25	
SAMEDI	11H15 - 11H55	
DIMANCHE	10H00 - 10H40	
DIMANCHE	11H15 - 11H55	

## COURS DE NATATION ENFANT 5 - 12 ANS

### NAGEUR 1

Lors de ce cours, vos enfants deviendront confortables à sauter dans l'eau avec et sans vêtement de flottaison individuel (VFI). Ils apprendront à ouvrir leurs yeux, à expirer et à retenir leur souffle sous l'eau. Ils se pratiqueront à flotter, à glisser et à battre des jambes pour se déplacer dans l'eau sur le ventre et sur le dos.

**\*Préalables :** 5 ans et plus. Aucun préalable.

JOURS	HORAIRE	PRIX
LUNDI	17H00 - 17H40	102\$
MARDI	17H00 - 17H40	
MARDI	17H45 - 18H25	
MERCREDI	17H00 - 17H40	
MERCREDI	17H45 - 18H25	
JEUDI	17H45 - 18H25	
VENDREDI	17H00 - 17H40	
VENDREDI	17H45 - 18H25	
SAMEDI	9H00 - 9H40	
SAMEDI	10H00 - 10H40	
SAMEDI	11H30 - 12H10	
DIMANCHE	8H30 - 9H10	
DIMANCHE	9H30 - 10H10	
DIMANCHE	11H30 - 11H55	

### NAGEUR 2

Lors de ce cours, vos enfants sauteront en eau plus profonde et ils apprendront à ne pas craindre de tomber dans l'eau sur le côté en portant un VFI. Ils pourront nager sur place sans aide flottante, donner le coup de pied rotatif simultané, et nager 10 m sur le ventre et sur le dos. Ils auront aussi une introduction à l'entraînement par intervalles pour les battements de jambes alternatif (4 x 5 m).

**\*Préalables :** 6 ans et plus. Savoir flotter sur le ventre et sur le dos 5 sec., se retourner du ventre au dos et du dos au ventre, glisser sur le ventre, dos et côté 3m.

JOURS	HORAIRE	PRIX
LUNDI	18H15 - 18H55	102\$
MARDI	17H45 - 18H25	
MERCREDI	18H15 - 18H55	
JEUDI	17H00 - 17H40	
VENDREDI	17H45 - 18H25	
VENDREDI	18H15 - 18H55	
SAMEDI	9H00 - 9H40	
SAMEDI	9H30 - 10H10	
SAMEDI	10H00 - 10H40	
DIMANCHE	8H30 - 9H10	
DIMANCHE	9H15 - 9H55	
DIMANCHE	11H15 - 12H55	



# COURS DE NATATION ENFANTS



## NAGEUR 3

Lors de ce cours, vos enfants feront des plongeurs, des roulades avant dans l'eau et des appuis renversés. Ils pratiqueront le crawl et le dos crawlé sur 15 m, ainsi que 10 m avec le coup de pied rotatif simultané. L'entraînement par intervalles pour le battement alternatif augmentera à 4 x 15 m.

**Préalables :** 6 ans et plus. Savoir sauter en eau profonde, nager le crawl et le dos crawlé 10m

JOURS	HORAIRE	PRIX
LUNDI	18H15 - 18H55	102\$
MARDI	17H45 - 18H25	
MERCREDI	17H00 - 17H40	
MERCREDI	18H00 - 18H40	
MERCREDI	19H00 - 19H40	
JEUDI	17H45 - 18H25	
VENDREDI	17H00 - 17H40	
SAMEDI	8H30 - 19H10	
SAMEDI	10H15 - 10H55	
SAMEDI	11H00 - 11H40	
DIMANCHE	8H30 - 9H10	
DIMANCHE	9H30 - 10H10	
DIMANCHE	10H30 - 11H10	

## NAGEUR 4

Lors de ce cours, vos enfants nageront 5 m sous l'eau et ils feront des longueurs au crawl, au dos crawlé, avec le coup de pied rotatif simultané et avec les bras de la brasse, y compris la respiration de cette dernière. Leur toute dernière prouesse comprend la démonstration de la Norme canadienne de Nager pour survivre. Pour couronner le tout, ils effectueront des sprints au crawl sur 25 m et des entraînements par intervalles au crawl et au dos crawlé sur 4 x 25 m.

JOURS	HORAIRE	PRIX
LUNDI	18H00 - 18H55	109\$
MARDI	16H30 - 17H25	
MERCREDI	18H30 - 19H25	
JEUDI	18H00 - 18H55	
VENDREDI	17H00 - 17H55	
SAMEDI	10H30 - 11H25	
DIMANCHE	8H30 - 9H25	

**Préalables :** 6 ans et plus. Savoir nager le crawl et le dos crawlé 15m.

## NAGEUR 5

Lors de ce cours, vos enfants maîtriseront les plongeurs à fleur d'eau, les sauts groupés (en boule), le coup de pied rotatif alternatif et des culbutes arrière dans l'eau. Ils amélioreront leurs nages sur 50 m au crawl et au dos crawlé et leur brasse sur 25 m. Ils augmenteront alors le rythme avec des sprints sur 25 m et deux exercices d'entraînement par intervalles : 4 x 50 m au crawl ou au dos crawlé, et 4 x 15 m à la brasse.

JOURS	HORAIRE	PRIX
LUNDI	17H45 - 18H40	109\$
MARDI	17H00 - 17H55	
MERCREDI	17H45 - 18H40	
JEUDI	17H00 - 17H55	
VENDREDI	17H45 - 18H40	
SAMEDI	9H45 - 10H40	
DIMANCHE	8H30 - 9H25	

**Préalables :** 6 ans et plus. Savoir nager le crawl et le dos crawlé 25m, nager sur place 1 min., plonger.





# COURS DE NATATION ENFANTS - ADOS



## NAGEUR 6

Lors de ce cours, vos enfants relèveront le défi que présentent les habiletés aquatiques sophistiquées, comme les sauts d'arrêt, les sauts compacts, ainsi que les coups de pieds de sauvetage, comme le coup de pied rotatif alternatif et le coup de pied en ciseaux. Ils développeront force et puissance avec des sprints de brasse tête levée sur plus de 25 m. Ils nageront facilement des longueurs au crawl, au dos crawlé et à la brasse. Ils pourront effectuer des exercices d'entraînements sur 300 m.

**Préalables :** 6 ans et plus. Savoir nager le crawl et dos crawlé 50m, la brasse 25m, nager sur place 2 min plonger.

JOURS	HORAIRE	PRIX
<b>LUNDI</b>	<b>17H00 - 17H55</b>	<b>109\$</b>
<b>MARDI</b>	<b>18H00 - 18H55</b>	
<b>MERCREDI</b>	<b>17H00 - 17H55</b>	
<b>VENDREDI</b>	<b>17H45 - 18H40</b>	
<b>SAMEDI</b>	<b>9H15 - 10H10</b>	
<b>DIMANCHE</b>	<b>11H00 - 11H55</b>	

## NAGEUR 7 - JEUNE SAUVETEUR INITIÉ (AVOIR RÉUSSI SON NAGEUR 6)

L'approche est axée sur l'effort et te permet de développer ton endurance et l'efficacité de tes techniques de nage tout en t'amusant. Tu apprendras, entre autres choses, à exécuter l'examen primaire d'une victime consciente, à communiquer efficacement avec les services préhospitaliers d'urgence, à effectuer le balayage visuel d'une installation aquatique et à lancer efficacement une aide de sauvetage en situation d'urgence.

**Préalables :** Avoir entre 8 et 12 ans. Avoir réussi son Nageur 6.

JOURS	HORAIRE	PRIX
<b>SAMEDI</b>	<b>8H30 - 9H35</b>	<b>109\$</b>

## NAGEUR 8 - JEUNE SAUVETEUR AVERTI (AVOIR RÉUSSI SON NAGEUR 7)

En plus d'améliorer tes techniques de nage, tu apprendras notamment à exécuter l'examen primaire d'une victime inconsciente, à prodiguer de soins à une victime en état de choc, à traiter une victime consciente qui s'étouffe, et à effectuer un sauvetage sans contact à l'aide d'un objet flottant.

**Préalables :** Avoir entre 8 et 12 ans. Avoir réussi son Nageur 7 – Jeune sauveteur Initié.

JOURS	HORAIRE	PRIX
<b>SAMEDI</b>	<b>9H30 - 10H25</b>	<b>109\$</b>

## NAGEUR 9 - JEUNE SAUVETEUR EXPERT (AVOIR RÉUSSI SON NAGEUR 8)

Tu peux maintenant parfaire tes techniques de nage et développer tes compétences en sauvetage et en premiers soins. À la fin du cours, tu sauras effectuer le sauvetage d'une victime fatiguée ou qui ne sait pas nager, traiter une fracture ou une articulation blessée, et prodiguer des soins à une victime qui a de la difficulté à respirer à cause d'une allergie grave ou d'une crise d'asthme.

**Préalables :** Avoir entre 8 et 12 ans. Avoir réussi son Nageur 8 – Jeune sauveteur Averti.

JOURS	HORAIRE	PRIX
<b>SAMEDI</b>	<b>10H30 - 11H25</b>	<b>109\$</b>



# COURS DE NATATION ADULTES



## COURS DE NATATION ADULTES

### ADULTES 1

Le cours se déroule en eaux peu profondes et se veut une introduction à la natation. Les nageurs apprennent la flottaison sur le ventre et sur le dos, le glissement sur le ventre et sur le dos avec battement de jambes, la nage sur le ventre sur 10 m et les entrées et sorties en eau peu profonde. Introduction au crawl.

#### JOURS

**MERCREDI**  
**VENDREDI**  
**SAMEDI**

#### HORAIRE

**19H00 - 19H55**  
**18H45 - 19H40**  
**12H30 - 13H25**

#### PRIX

**131\$ REG**  
**106\$ AINÉ**  
**+ TAXES**

**Préalables :** Aucune expérience en natation n'est requise

### ADULTES 2

Ce cours cible le perfectionnement du crawl et du dos crawlé, l'aisance en eau profonde et l'augmentation de la distance parcourue à la nage. Les nageurs apprennent la nage sur le dos roulement des épaules, le crawl et le dos crawlé (15 m). Ils apprennent aussi le plongeon départ en position assise, le plongeon départ à genoux ; le plongeon avant départ en position d'arrêt et la nage debout. Enfin, ils nagent sur une distance d'au moins 25 m. Introduction à la brasse.

#### JOURS

**LUNDI**  
**VENDREDI**  
**SAMEDI**

#### HORAIRE

**19H00 - 19H55**  
**19H00 - 19H55**  
**12H30 - 13H25**

#### PRIX

**131\$ REG**  
**106\$ AINÉ**  
**+ TAXES**

**Préalables (si besoin) :** Une certaine expérience en natation est requise et le nageur doit pouvoir nager sur le ventre sur 15 m facilement. Doit être à l'aise dans la partie profonde.

### ADULTES 3

Ce cours renforce la confiance des nageurs, améliore les styles de nages et permet d'augmenter ses distances et son efficacité. Les nageurs choisissent les styles de nage sur lesquels ils souhaitent mettre l'accent. Il s'agit d'un programme participatif qui s'articule autour des objectifs individuels.

#### JOURS

**VENDREDI**  
**SAMEDI**

#### HORAIRE

**20H00 - 20H55**  
**12H30 - 13H25**

#### PRIX

**131\$ REG**  
**106\$ AINÉ**  
**+ TAXES**

**Préalables :** Le nageur peut exécuter le crawl sur au moins 100 mètres de façon continue ; le dos crawlé sur 50 m. Le cours se donne en longueur.



# COURS D'ENTRAÎNEMENT



## COURS D'ENTRAÎNEMENT ADULTES ET JEUNES

<b>ENTRAÎNEMENTS ADULTE</b> Entraînement structuré de 90 minutes qui vise à améliorer les techniques de nage à travers des séances de vitesse et/ou d'endurance. Ce cours servira aussi à la préparation à une compétition en eau libre ou à un triathlon.	JOURS	HORAIRE	PRIX
		LUNDI	7H00 - 8H30

**Préalables :** Nager le crawl, dos crawlé et brasse. Être capable de nager une distance de minimum 2000m - Allure de 2 minutes au 100m en moyenne. **Important :** **Palmes et plaquettes sont recommandées**

<b>ENTRAÎNEMENTS ADULTE</b> Entraînement structuré de 90 minutes qui vise à améliorer les techniques de nage à travers des séances de vitesse et/ou d'endurance. Ce cours servira aussi à la préparation à une compétition en eau libre ou à un triathlon.	JOURS	HORAIRE	PRIX
		MERCREDI	7H00 - 8H30

**Préalables :** Nager le crawl, dos crawlé et brasse. Être capable de nager une distance de minimum 2000m - Allure de 2 minutes au 100m en moyenne. **Important :** **Palmes et plaquettes sont recommandées**

<b>ENTRAÎNEMENTS ADULTE</b> Entraînement structuré de 90 minutes qui vise à améliorer les techniques de nage à travers des séances de vitesse et/ou d'endurance. Ce cours servira aussi à la préparation à une compétition en eau libre ou à un triathlon.	JOURS	HORAIRE	PRIX
		VENDREDI	7H00 - 8H30

**Préalables :** Nager le crawl, dos crawlé et brasse. Être capable de nager une distance de minimum 2000m - Allure de 2 minutes au 100m en moyenne. **Important :** **Palmes et plaquettes sont recommandées**

<b>ENTRAÎNEMENTS JEUNES (12-17 ANS)</b> Cours d'initiation à l'entraînement de la natation. Il vise à améliorer les techniques de nage et l'endurance de votre ado. Une initiation au papillon sera réalisée. Ce cours servira aussi à la préparation à une compétition en eau libre ou à un triathlon.	JOURS	HORAIRE	PRIX
		JEUDI	17H30 - 19H00

**Préalables :** 12 à 17 ans. Avoir réussi son Nageur 6 ou être capable de nager 100 m crawl, 100 m dos crawlé et brasse. **Important :** **Un casque de bain technique sera offert lors de cette session**

<b>ENTRAÎNEMENTS JEUNES (12-17 ANS)</b> Cours d'initiation à l'entraînement de la natation. Il vise à améliorer les techniques de nage et l'endurance de votre ado. Une initiation au papillon sera réalisée. Ce cours servira aussi à la préparation à une compétition en eau libre ou à un triathlon.	JOURS	HORAIRE	PRIX
		MARDI	17H30 - 19H00

**Préalables :** 12 à 17 ans. Avoir réussi son Nageur 6 ou être capable de nager 100 m crawl, 100 m dos crawlé et 50 m brasse. **Important :** **Un casque de bain technique sera offert lors de cette session**



# COURS DE MISE EN FORME ADULTES - AINÉS



## AQUA AINÉ

Activité de mise en forme pour personne âgée de 59 ans et + ou ayant un handicap. Ce cours permet de améliorer la condition physique générale; développer ou améliorer une capacité cardiovasculaire, une endurance musculaire et de flexibilité. Ce cours est donné dans la partie peu profonde de la piscine.

JOURS	HORAIRE	PRIX
LUNDI MARDI MERCREDI JEUDI VENDREDI	15H00 - 15H55 15H00 - 15H55 15H00 - 15H55 15H00 - 15H55 15H00 - 15H55	97\$ +TAXES

## AQUA-FORME

L'aqua forme est un concept de mise en forme aquatique qui utilise les grandes propriétés de l'eau pour améliorer les conditions physiques. Ce cours aquatique comprend des exercices qui vous permettent de développer votre capacité aérobie et votre tonus musculaire. Il permet aussi de travailler la flexibilité et l'endurance tout en respectant le rythme de chacun. Le cours se déroule dans la partie peu profonde de la piscine.

JOURS	HORAIRE	PRIX
MERCREDI MERCREDI	9H00 - 9H55 19H00 - 19H55	121\$ REG 97\$ AINÉ + TAXES

## AQUA-JOGGING

Conditionnement physique aquatique se déroule en partie profonde à l'aide d'une ceinture de flottabilité, c'est un travail en apesanteur. Il comprend des exercices sans impact qui vous permettent de développer votre capacité aérobie et votre tonus musculaire, le tout suivi d'une période d'étirements musculaires et de relaxation. \*Ce cours permet un entraînement sans impact sur les articulations.

JOURS	HORAIRE	PRIX
MERCREDI VENDREDI	19H00 - 19H55 18H45 - 19H40	121\$ REG 97\$ AINÉ + TAXES

## AQUA-CROSS-TRAINING

Le but est de combiner différents types d'exercices dans l'eau et en dehors avec divers matériels tels que : TRX, Barre de musculation, poids, élastique, etc. pour faire travailler le maximum de muscles de façon intense sur une période donnée. Chaque partie du corps sera spécifiquement travaillée (jambes, fessiers, abdos, dos, bras). La séance sera effectuée sous haute intensité selon l'objectif souhaité de la personne.

JOURS	HORAIRE	PRIX
VENDREDI	19H00 - 19H55	121\$ REG 97\$ AINÉ + TAXES

**Prérequis :** Bien savoir nager (séance intensive)

## AQUA FORME ADAPTÉ

JOURS	HORAIRE	PRIX
VENDREDI	9H15 - 10H10	15\$ +TAXES

**Prérequis :** Inscris au programme adapté.



# COURS PRIVÉS



**COURS PRIVÉS :** Les cours de natation privés sont offerts à tous les âges et niveaux. Que vous souhaitiez aider votre enfant à devenir plus confiant dans l'eau ou perfectionner votre technique de natation, les cours privés offrent des conseils personnalisés pour atteindre vos objectifs. Des moniteurs qualifiés par la Société de sauvetage aident les participants à développer, à leur rythme, leurs compétences de nage et leur aisance dans l'eau.

## COURS PRIVÉS

**LUNDI**  
**LUNDI**  
**LUNDI**

**16H30 - 16H55**  
**16H30 - 16H55**  
**16H30 - 16H55**

**MARDI**  
**MARDI**

**16H30 - 16H55**  
**16H30 - 16H55**

**MERCREDI**  
**MERCREDI**  
**MERCREDI**

**16H30 - 16H55**  
**16H30 - 16H55**  
**16H30 - 16H55**

**354\$+ TAXES**

**JEUDI**  
**JEUDI**  
**JEUDI**

**16H30 - 16H55**  
**16H30 - 16H55**  
**16H30 - 16H55**

**VENDREDI**  
**VENDREDI**  
**VENDREDI**  
**VENDREDI**

**16H30 - 16H55**  
**16H30 - 16H55**  
**16H30 - 16H55**  
**18H30 - 18H55**

**SAMEDI**  
**SAMEDI**

**11H45 - 12H10**  
**11H45 - 12H10**

UN PARTICIPANT PAR COURS

