

# ACTIVITÉS AQUATIQUES - Horaire automne 2017

Inscription en ligne à compter du **19 août à 9 h**

Inscription en personne à compter du **23 août à 8 h 30** | non-résident à compter du **31 août à 8 h 30**

Session se déroulant du **23 septembre au 4 décembre 2017**

Relâche les 9, 10 et 11 octobre - reprises les 2, 3 et 4 décembre

Pour connaître les préalables et la description des cours, consultez *Mon Loisard*  
ou [www.brossard.ca](http://www.brossard.ca) | Renseignement Services Brossard 450-923-6311

**Tarifs session de 10 semaines**

Précolaire & Juniors 59,30\$

Ado 62,30\$

PISCINES AB : Antoine-Brossard

LT : Lucille-Teasdale

PRÉSCOLAIRE 4 MOIS À 6 ANS					
ACTIVITÉ	GRUPE	JOUR	DÉBUT	FIN	LIEU
<b>ÉTOILE</b>					
ÉTOILE	01	Di	12:00	12:25	AB
ÉTOILE	02	Ma	17:00	17:25	AB
ÉTOILE	03	Me	18:00	18:25	AB
ÉTOILE	04	Sa	09:30	09:55	AB
ÉTOILE	51	Di	09:30	09:55	LT
ÉTOILE	52	Di	10:00	10:25	LT
ÉTOILE	53	Sa	10:00	10:25	LT
<b>CANARD</b>					
CANARD	01	Di	10:00	10:25	AB
CANARD	02	Di	11:00	11:25	AB
CANARD	03	Ma	17:30	17:55	AB
CANARD	04	Sa	08:30	08:55	AB
CANARD	05	Sa	11:30	11:55	AB
CANARD	51	Di	10:30	10:55	LT
CANARD	52	Di	12:35	13:00	LT
CANARD	53	Sa	09:00	09:25	LT
CANARD	54	Sa	09:30	09:55	LT
<b>TORTUE</b>					
TORTUE	01	Di	09:30	09:55	AB
TORTUE	02	Di	12:30	12:55	AB
TORTUE	03	Me	18:30	18:55	AB
TORTUE	04	Me	19:00	19:25	AB
TORTUE	05	Sa	09:00	09:25	AB
TORTUE	06	Sa	10:00	10:25	AB
TORTUE	07	Sa	10:30	10:55	AB
TORTUE	51	Di	08:30	08:55	LT
TORTUE	52	Di	09:00	09:25	LT
TORTUE	53	Di	13:05	13:30	LT
TORTUE	54	Ma	19:00	19:25	LT
TORTUE	55	Je	19:00	19:25	LT
TORTUE	56	Sa	08:30	08:55	LT
TORTUE	57	Sa	11:30	11:55	LT
<b>LOUTRE</b>					
LOUTRE	01	Di	09:05	09:30	AB
LOUTRE	02	Di	10:30	10:55	AB
LOUTRE	03	Di	11:30	11:55	AB
LOUTRE	04	Di	12:00	12:25	AB
LOUTRE	05	Ma	18:30	18:55	AB
LOUTRE	06	Je	17:00	17:25	AB
LOUTRE	07	Je	18:00	18:25	AB
LOUTRE	08	Je	18:30	18:55	AB
LOUTRE	09	Je	19:00	19:25	AB
LOUTRE	10	Sa	08:00	08:25	AB
LOUTRE	11	Sa	11:00	11:25	AB
LOUTRE	12	Sa	11:30	11:55	AB
LOUTRE	51	Di	08:30	08:55	LT
LOUTRE	52	Di	09:00	09:25	LT
LOUTRE	53	Di	09:30	09:55	LT
LOUTRE	54	Di	10:00	10:25	LT
LOUTRE	55	Di	10:30	10:55	LT
LOUTRE	56	Di	13:05	13:30	LT
LOUTRE	57	Je	19:00	19:25	LT
LOUTRE	58	Ve	19:00	19:25	LT

PRÉSCOLAIRE 4 MOIS À 6 ANS - suite					
ACTIVITÉ	GRUPE	JOUR	DÉBUT	FIN	LIEU
<b>LOUTRE - suite</b>					
LOUTRE	59	Sa	08:00	08:25	LT
LOUTRE	60	Sa	08:30	08:55	LT
LOUTRE	61	Sa	09:00	09:25	LT
LOUTRE	62	Sa	10:00	10:25	LT
LOUTRE	63	Sa	11:00	11:25	LT
<b>SALAMANDRE</b>					
SALAMANDRE	01	Di	09:05	09:30	AB
SALAMANDRE	02	Di	09:05	09:30	AB
SALAMANDRE	03	Di	09:30	09:55	AB
SALAMANDRE	04	Di	11:00	11:25	AB
SALAMANDRE	05	Di	11:30	11:55	AB
SALAMANDRE	06	Di	11:30	11:55	AB
SALAMANDRE	07	Di	12:00	12:25	AB
SALAMANDRE	08	Di	13:00	13:25	AB
SALAMANDRE	09	Di	13:00	13:25	AB
SALAMANDRE	10	Ma	17:30	17:55	AB
SALAMANDRE	11	Me	18:00	18:25	AB
SALAMANDRE	12	Me	18:30	18:55	AB
SALAMANDRE	13	Je	17:00	17:25	AB
SALAMANDRE	14	Je	17:30	17:55	AB
SALAMANDRE	15	Je	18:00	18:25	AB
SALAMANDRE	16	Ve	18:00	18:25	AB
SALAMANDRE	17	Sa	08:00	08:25	AB
SALAMANDRE	18	Sa	08:30	08:55	AB
SALAMANDRE	19	Sa	09:00	09:25	AB
SALAMANDRE	20	Sa	09:30	09:55	AB
SALAMANDRE	21	Sa	10:00	10:25	AB
SALAMANDRE	22	Sa	11:00	11:25	AB
SALAMANDRE	23	Sa	11:00	11:25	AB
SALAMANDRE	24	Sa	11:30	11:55	AB
SALAMANDRE	25	Sa	12:00	12:25	AB
SALAMANDRE	26	Sa	12:00	12:25	AB
SALAMANDRE	27	Sa	12:30	12:55	AB
SALAMANDRE	51	Di	08:00	08:25	LT
SALAMANDRE	52	Di	08:00	08:25	LT
SALAMANDRE	53	Di	09:30	09:55	LT
SALAMANDRE	54	Di	10:30	10:55	LT
SALAMANDRE	55	Di	12:05	12:30	LT
SALAMANDRE	56	Di	12:05	12:30	LT
SALAMANDRE	57	Di	13:05	13:30	LT
SALAMANDRE	58	Di	13:05	13:30	LT
SALAMANDRE	59	Lu	18:30	18:55	LT
SALAMANDRE	60	Ve	19:00	19:25	LT
SALAMANDRE	61	Ve	19:30	19:55	LT
SALAMANDRE	62	Ve	19:30	19:55	LT
SALAMANDRE	63	Sa	08:00	08:25	LT
SALAMANDRE	64	Sa	08:00	08:25	LT
SALAMANDRE	65	Sa	08:30	08:55	LT
SALAMANDRE	66	Sa	09:00	09:25	LT
SALAMANDRE	67	Sa	09:30	09:55	LT
SALAMANDRE	68	Sa	10:30	10:55	LT
SALAMANDRE	69	Sa	11:00	11:25	LT

PRÉSCOLAIRE 4 MOIS À 6 ANS - suite					
ACTIVITÉ	GRUPE	JOUR	DÉBUT	FIN	LIEU
<b>POISSON</b>					
POISSON	01	Di	09:30	09:55	AB
POISSON	02	Di	10:00	10:25	AB
POISSON	03	Di	10:30	10:55	AB
POISSON	04	Di	11:30	11:55	AB
POISSON	05	Ma	17:00	17:25	AB
POISSON	06	Ma	18:00	18:25	AB
POISSON	07	Ma	18:30	18:55	AB
POISSON	08	Me	19:00	19:25	AB
POISSON	09	Je	17:30	17:55	AB
POISSON	10	Je	18:30	18:55	AB
POISSON	11	Sa	08:00	08:25	AB
POISSON	12	Sa	09:30	09:55	AB
POISSON	13	Sa	10:00	10:25	AB
POISSON	51	Di	08:00	08:25	LT
POISSON	52	Di	08:30	08:55	LT
POISSON	53	Di	09:00	09:25	LT
POISSON	54	Di	10:00	10:25	LT
POISSON	55	Di	10:30	10:55	LT
POISSON	56	Ve	19:00	19:25	LT
POISSON	57	Ve	19:00	19:25	LT
POISSON	58	Sa	08:00	08:25	LT
POISSON	59	Sa	09:00	09:25	LT
POISSON	60	Sa	10:00	10:25	LT
POISSON	61	Sa	10:30	10:55	LT
POISSON	62	Sa	11:00	11:25	LT
POISSON	63	Sa	11:30	11:55	LT
<b>CROCODILE</b>					
CROCODILE	01	Di	09:05	09:30	AB
CROCODILE	02	Di	10:00	10:25	AB
CROCODILE	03	Di	10:30	10:55	AB
CROCODILE	04	Di	12:30	12:55	AB
CROCODILE	05	Ma	17:30	17:55	AB
CROCODILE	06	Ma	18:00	18:25	AB
CROCODILE	07	Me	19:30	19:55	AB
CROCODILE	08	Je	18:30	18:55	AB
CROCODILE	09	Sa	09:00	09:25	AB
CROCODILE	10	Sa	10:00	10:25	AB
CROCODILE	11	Sa	10:30	10:55	AB
CROCODILE	51	Di	09:00	09:25	LT
CROCODILE	52	Di	12:05	12:30	LT
CROCODILE	53	Ve	19:30	19:55	LT
CROCODILE	54	Sa	10:30	10:55	LT
<b>BALEINE</b>					
BALEINE	01	Di	11 h 00	11 h 25	AB
BALEINE	02	Ma	18 h 30	18 h 55	AB
BALEINE	03	Je	17 h 00	17 h 25	AB
BALEINE	04	Sa	8 h 30	8 h 55	AB
BALEINE	05	Sa	9 h 30	12 h 55	AB
BALEINE	06	Sa	12:30	12:55	AB
BALEINE	51	Di	9 h 30	9 h 55	LT
BALEINE	52	Ve	19 h 30	19 h 55	LT

ENFANTS 6 À 15 ANS					
ACTIVITÉ	Groupe	JOUR	DÉBUT	FIN	LIEU
<b>JUNIOR 1</b>					
J01	01	Di	09:05	09:30	AB
J01	02	Di	09:30	09:55	AB
J01	03	Di	10:00	10:25	AB
J01	04	Di	10:30	10:55	AB
J01	05	Di	11:00	11:25	AB
J01	06	Di	13:00	13:25	AB
J01	07	Ma	17:00	17:25	AB
J01	08	Ma	17:30	17:55	AB
J01	09	Ma	18:30	18:55	AB
J01	10	Me	18:30	18:55	AB
J01	11	Me	19:30	19:55	AB
J01	12	Je	19:30	19:55	AB
J01	13	Ve	18:00	18:25	AB
J01	14	Sa	08:00	08:25	AB
J01	15	Sa	09:30	09:55	AB
J01	16	Sa	10:00	10:25	AB
J01	17	Sa	10:30	10:55	AB
J01	18	Sa	12:00	12:25	AB
J01	19	Sa	12:00	12:25	AB
J01	51	Sa	08:00	08:25	LT
J01	52	Di	08:30	08:55	LT
J01	53	Di	09:30	09:55	LT
J01	54	Di	10:00	10:25	LT
J01	55	Di	10:30	10:55	LT
J01	56	Di	12:35	13:00	LT
J01	57	Je	19:00	19:25	LT
J01	58	Sa	08:00	08:25	LT
J01	59	Sa	09:00	09:25	LT
J01	60	Sa	09:30	09:55	LT
J01	61	Sa	10:30	10:55	LT
J01	62	Sa	11:30	11:55	LT
<b>JUNIOR 2</b>					
J02	01	Di	09:30	09:55	AB
J02	02	Di	09:30	09:55	AB
J02	036	Di	12:00	12:25	AB
J02	04	Di	12:30	12:55	AB
J02	05	Ma	18:00	18:25	AB
J02	06	Me	19:00	19:25	AB
J02	07	Je	17:30	17:55	AB
J02	08	Je	18:00	18:25	AB
J02	09	Sa	08:00	08:25	AB
J02	10	Sa	09:00	09:25	AB
J02	11	Sa	09:00	09:25	AB
J02	12	Sa	10:30	10:55	AB
J02	13	Sa	11:00	11:25	AB
J02	14	Sa	11:30	11:55	AB
J02	15	Sa	12:30	12:55	AB
J02	51	Di	08:30	08:55	LT
J02	52	Di	09:00	09:25	LT
J02	53	Di	10:00	10:25	LT
J02	54	Di	10:30	10:55	LT
J02	55	Di	12:05	12:30	LT
J02	56	Di	12:05	12:30	LT
J02	57	Di	12:35	13:00	LT
J02	58	Ve	19:30	19:55	LT
J02	59	Sa	08:30	08:55	LT
J02	60	Sa	09:00	09:25	LT
J02	61	Sa	09:30	09:55	LT
J02	62	Sa	09:30	09:55	LT
J02	63	Sa	10:00	10:25	LT
J02	64	Sa	11:00	11:25	LT
J02	65	Sa	11:30	11:55	LT

ENFANTS 6 À 15 ANS - suite					
ACTIVITÉ	Groupe	JOUR	DÉBUT	FIN	LIEU
<b>JUNIOR 3</b>					
J03	01	Di	10:00	10:25	AB
J03	02	Di	10:30	10:55	AB
J03	03	Di	11:00	11:25	AB
J03	04	Di	12:00	12:25	AB
J03	05	Di	12:30	12:55	AB
J03	06	Di	12:30	12:55	AB
J03	07	Di	13:00	13:25	AB
J03	08	Lu	18:00	18:25	AB
J03	09	Ma	18:00	18:25	AB
J03	10	Me	18:00	18:25	AB
J03	11	Je	17:30	17:55	AB
J03	12	Je	18:00	18:25	AB
J03	13	Je	18:30	18:55	AB
J03	14	Ve	18:00	18:25	AB
J03	15	Sa	08:30	08:55	AB
J03	16	Sa	09:30	09:55	AB
J03	17	Sa	10:30	10:55	AB
J03	18	Sa	12:30	12:55	AB
J03	19	Sa	12:30	12:55	AB
J03	51	Di	08:00	08:25	LT
J03	52	Di	09:30	09:55	LT
J03	53	Di	12:35	13:00	LT
J03	54	Di	13:05	13:30	LT
J03	55	Ve	19:00	19:25	LT
J03	56	Sa	08:00	08:25	LT
J03	57	Sa	08:30	08:55	LT
J03	58	Sa	10:00	10:25	LT
J03	59	Sa	11:30	11:55	LT
<b>JUNIOR 4</b>					
J04	01	Di	09:05	09:30	AB
J04	02	Di	10:00	10:25	AB
J04	03	Di	11:30	11:55	AB
J04	04	Di	12:00	12:25	AB
J04	05	Di	13:00	13:25	AB
J04	06	Lu	18:30	18:55	AB
J04	07	Ma	17:00	17:25	AB
J04	08	Me	19:30	19:55	AB
J04	09	Je	17:00	17:25	AB
J04	10	Sa	08:30	08:55	AB
J04	11	Sa	10:00	10:25	AB
J04	12	Sa	10:30	10:55	AB
J04	13	Sa	11:00	11:25	AB
J04	14	Sa	11:30	11:55	AB
J04	51	Di	08:00	08:25	LT
J04	52	Di	08:30	08:55	LT
J04	53	Di	09:00	09:25	LT
J04	54	Di	10:00	10:25	LT
J04	55	Di	12:35	13:00	LT
J04	56	Lu	18:30	18:55	LT
J04	57	Lu	19:00	19:25	LT
J04	58	Ve	19:00	19:25	LT
J04	59	Sa	08:30	08:55	LT
J04	60	Sa	11:00	11:25	LT
<b>JUNIOR 5</b>					
J05	01	Di	10:30	11:10	AB
J05	02	Di	12:30	13:10	AB
J05	03	Ma	19:00	19:40	AB
J05	04	Je	19:00	19:40	AB
J05	05	Ve	18:00	18:40	AB
J05	06	Sa	08:00	08:40	AB
J05	07	Sa	11:45	12:25	AB
J05	51	Di	11:50	12:30	LT

ENFANTS 6 À 15 ANS - suite					
ACTIVITÉ	Groupe	JOUR	DÉBUT	FIN	LIEU
<b>JUNIOR 5 - suite</b>					
J05	52	Di	12:35	13:15	LT
J05	53	Lu	19:00	19:40	LT
J05	54	Ma	19:00	19:40	LT
J05	55	Ma	19:45	20:25	LT
J05	56	Ve	19:30	20:10	LT
J05	57	Sa	09:30	10:10	LT
J05	58	Sa	10:30	11:10	LT
<b>JUNIOR 6</b>					
J06	01	Di	11:15	11:55	AB
J06	02	Ma	19:00	19:40	AB
J06	03	Je	19:00	19:40	AB
J06	04	Ve	18:45	19:25	AB
J06	05	Sa	08:45	09:25	AB
J06	06	Sa	11:00	11:40	AB
J06	51	Di	11:05	11:45	LT
J06	52	Lu	19:45	20:25	LT
J06	53	Ma	19:00	19:40	LT
J06	54	Ma	19:45	20:25	LT
J06	55	Ve	20:15	20:55	LT
J06	56	Sa	10:15	10:55	LT
J06	57	Sa	11:15	11:55	LT
J06	58	Sa	12:00	12:40	LT
<b>JUNIOR 7</b>					
J07	01	Di	08:00	08:55	AB
J07	02	Je	17:00	17:55	AB
J07	03	Ve	18:30	19:25	AB
J07	04	Sa	14:15	15:10	AB
J07	51	Di	11:05	12:00	LT
J07	52	Ve	20:00	20:55	LT
J07	53	Sa	12:00	12:55	LT
<b>JUNIOR 8</b>					
J08	1	Di	08:00	08:55	AB
J08	2	Je	18:00	18:55	AB
J08	3	Sa	13:15	14:10	AB
J08	4	Sa	14:15	15:10	AB
J08	51	Di	11:05	12:00	LT
J08	52	Ve	20:00	20:55	LT
J08	53	Sa	12:00	12:55	LT
<b>JUNIOR 9</b>					
J09	01	Di	08:00	08:55	AB
J09	02	Je	19:00	19:55	AB
J09	03	Sa	13:15	14:10	AB
J09	04	Sa	14:15	15:10	AB
J09	51	Di	11:05	12:00	LT
J09	52	Ve	20:00	20:55	LT
J09	53	Sa	12:00	12:55	LT
<b>JUNIOR 10</b>					
J10	01	Di	08:00	08:55	AB
J10	02	Ve	18:30	19:25	AB
J10	03	Sa	13:15	14:10	AB
J10	51	Di	11:05	12:00	LT
J10	52	Ve	20:00	20:55	LT
J10	53	Sa	12:00	12:55	LT
<b>ADOLESCENTS 11 À 17 ANS</b>					
<b>ESSENTIEL 1 ADO</b>					
ADO-1	01	Ma	19:00	19:55	AB
ADO-1	02	Sa	12:00	12:55	AB
<b>ESSENTIEL 2 ADO</b>					
ADO-2	51	Ve	20:00	20:55	LT
<b>STYLES DE NAGE ADO</b>					
ADO-3	01	Ve	18:30	19:25	AB
ADO-3	51	Di	11:05	12:00	LT
ADO-3	52	Sa	12:00	12:55	LT

## **COURS de FORMATION et PERFECTIONNEMENT**

<b>ACTIVITÉ</b>	<b>GROUPE</b>	<b>JOUR</b>	<b>DÉBUT</b>	<b>FIN</b>	<b>LIEU</b>	<b>DATE_DÉB</b>	<b>DATE_FIN</b>
<b>ÉTOILE DE BRONZE</b>							
EB	01	Sa	13 h 15	14 h 15	AB	23-sept-17	02-déc-17
<b>MÉDAILLE DE BRONZE</b>							
MB	01	Sa	14 h 30	18 h 00	AB	23-sept-17	02-déc-17
<b>CROIX DE BRONZE</b>							
CB	01	Di	14 h 30	18 h 30	AB	24-sept-17	19-nov-17
<b>PREMIERS SOINS - GÉNÉRAL</b>							
PSG	51	Sa et Di	8 h 00	17 h 00	LT	16-sept-17	17-sept-17
<b>MONITEUR DE SÉCURITÉ AQUATIQUE</b>							
MSA	01	Sa	13 h 00	17 h 00	AB	23-sept-17	02-déc-17
<b>SAUVETEUR NATIONAL</b>							
SN	51	Sa	18 h 00	22 h 30	LT	23-sept-17	02-déc-17

# EMPLOI À LA DIVISION SPORTS ET AQUATIQUE

Viens relever de nouveaux défis et joins-toi à nous!  
Fais parvenir ton curriculum vitae et tes cartes de qualification à [loisir@brossard.ca](mailto:loisir@brossard.ca) en indiquant *candidature aquatique*



## ACTIVITÉS PHYSIQUES

### ACTIVITÉS AQUATIQUES



#### HORAIRES DES COURS

ENFANTS, ADOLESCENTS, PRIVÉS, FORMATION ET PERFECTIONNEMENT  
EN LIGNE SEULEMENT!



[brossard.ca/aquatique](http://brossard.ca/aquatique)

Consultez la programmation AVANT la date d'inscription afin d'effectuer votre choix d'activité.  
Nous vous invitons à prévoir des alternatives.

Modalités et dates d'inscription - Pages 12 et 13 | Renseignements : Services Brossard | 450 923-6311

## SESSION AUTOMNE

Activité/durée	Clientèle	Jour	Horaire	Lieu	Début	Code	Coût
Évaluation des habiletés aquatiques	3 ans +	Di	13 h 00 à 15 h 55	A. Brossard	13 août	-	Gratuit
		Me	17 h 00 à 19 h 00	A. Brossard	16 août		Gratuit
		Ve	17 h 00 à 20 h 00	A. Brossard	18 août		Gratuit

Séance d'évaluation gratuite des habiletés aquatiques par des moniteurs de natation. S'adresse aux personnes qui n'ont jamais suivi de cours de natation afin de déterminer le niveau qui correspond le mieux aux besoins du participant. Vous ne savez pas dans quel niveau vous inscrire? Venez nous rencontrer! *Aucune inscription requise.*

Activité offerte uniquement les 13, 16 et 18 août.

### Natation et mise en forme adultes • 18 ans +

**Responsable :** Ville de Brossard. **Cours de natation :** du 25 septembre au 4 décembre (session de 10 semaines). **Cours de mise en forme :** du 25 septembre au 18 décembre (session de 12 semaines). Le participant doit avoir l'âge requis au premier cours. Douche et bonnet de bain obligatoires. Il y aura relâche lundi le 9 octobre. **À noter :** il n'est pas possible de reprendre un cours manqué. **Renseignements :** 450 923-6311 | **Inscription :** p. 12 et 13 ou [brossard.ca](http://brossard.ca)

Activité/durée	Clientèle	Jour	Horaire	Lieu	Début	Code	Coût
Peur de l'eau 55 minutes/10 semaines	18 ans +	Lu	18 h 30 à 19 h 25	L. Teasdale	25 sept.	PEUR51	73 \$
		Ma	19 h 00 à 19 h 55	A. Brossard	26 sept.	PEUR01	73 \$
		Ma	19 h 30 à 20 h 25	L. Teasdale	26 sept.	PEUR52	73 \$
		Je	19 h 00 à 19 h 55	A. Brossard	28 sept.	PEUR02	73 \$

**Préalables :** 18 ans – Craindre l'eau – Ne pas savoir nager

Pour les adultes ayant une crainte de l'eau – Vise à augmenter l'aisance dans l'eau en développant les habiletés de nage de base – L'objectif est d'être moins craintif et nager quelques mètres en partie peu profonde

## ACTIVITÉS AQUATIQUES (suite)

Activité/durée	Clientèle	Jour	Horaire	Lieu	Début	Code	Coût
<b>Essentiel 1</b> 55 minutes/10 semaines	<b>18 ans +</b>	Lu	19 h 30 à 20 h 25	L. Teasdale	25 sept.	AQUA-AD151	73 \$
		Lu	19 h 30 à 20 h 25	L. Teasdale	25 sept.	AQUA-AD152	73 \$
		Me	20 h 30 à 21 h 25	L. Teasdale	27 sept.	AQUA-AD153	73 \$
		Je	19 h 30 à 20 h 25	L. Teasdale	28 sept.	AQUA-AD154	73 \$
		Je	19 h 30 à 20 h 25	L. Teasdale	28 sept.	AQUA-AD155	73 \$

**Préalables :** 18 ans – Être à l'aise en eau peu profonde

Pour nageurs débutants – Introduction aux techniques de base en natation permettant au participant de nager plus efficacement – L'objectif est de nager 2 largeurs en partie peu profonde.

<b>Essentiel 2</b> 55 minutes/10 semaines	<b>18 ans +</b>	Lu	18 h 30 à 19 h 25	L. Teasdale	25 sept.	AQUA-AD251	73 \$
		Lu	19 h 30 à 20 h 25	L. Teasdale	25 sept.	AQUA-AD252	73 \$
		Me	20 h 30 à 21 h 25	L. Teasdale	27 sept.	AQUA-AD253	73 \$
		Je	19 h 30 à 20 h 25	L. Teasdale	28 sept.	AQUA-AD254	73 \$

**Préalables :** 18 ans – Être à l'aise en eau peu profonde – Connaître le crawl et le dos crawlé - Nager 25 mètres (2 largeurs)

Pour nageurs intermédiaires – Cible le perfectionnement du crawl et du dos crawlé, l'aisance en eau profonde et l'augmentation de la distance parcourue à la nage (2 longueurs).

<b>Styles de nage</b> 55 minutes/ 10 semaines	<b>18 ans +</b>	Lu	19 h 00 à 19 h 55	A. Brossard	25 sept.	AQUA-AD301	73 \$
		Me	20 h 30 à 21 h 25	L. Teasdale	27 sept.	AQUA-AD351	73 \$

**Préalables :** 18 ans – Nager 50 mètres (2 longueurs)

Pour nageurs avancés – Styles de nage choisis par le nageur pour lui permettre d'augmenter ses distances et son efficacité.

Activité/durée	Clientèle	Jour	Horaire	Lieu	Début	Code	Coût
<b>Aquaforme</b> 45 minutes/ 12 semaines	<b>18 ans +</b>	Ma <sup>(1)</sup>	16 h 10 à 16 h 55	L. Teasdale	26 sept.	AQUA-FO4551	<b>1 fois / sem. :</b> 73,56 \$ <b>2 fois / sem. :</b> 111,00 \$
		Je <sup>(1)</sup>	16 h 10 à 16 h 55	L. Teasdale	28 sept.	AQUA-FO4552	
<b>Aquaforme</b> 55 minutes/ 12 semaines	<b>18 ans +</b>	Lu	18 h 00 à 18 h 55	A. Brossard	25 sept.	AQUA-FO5501	<b>1 fois / sem. :</b> 91,62 \$ <b>2 fois / sem. :</b> 148,32 \$ <b>3 fois / sem. :</b> 170,04 \$
		Ma	20 h 00 à 20 h 55	A. Brossard	26 sept.	AQUA-FO5502	
		Me	20 h 00 à 20 h 55	A. Brossard	27 sept.	AQUA-FO5503	
		Je	20 h 00 à 20 h 55	A. Brossard	28 sept.	AQUA-FO5504	

**Préalable :** Aucun

Conditionnement physique aquatique en eau peu profonde

<b>Aquajogging</b> 45 minutes/ 12 semaines	<b>18 ans +</b>	Ma <sup>(1)</sup>	16 h 10 à 16 h 55	L. Teasdale	26 sept.	AQUA-JO4551	<b>1 fois / sem. :</b> 73,56 \$ <b>2 fois / sem. :</b> 111,00 \$
		Je <sup>(1)</sup>	16 h 10 à 16 h 55	L. Teasdale	28 sept.	AQUA-JO4552	
<b>Aquajogging</b> 55 minutes/ 12 semaines	<b>18 ans +</b>	Lu	18 h 00 à 18 h 55	A. Brossard	25 sept.	AQUA-JO5501	<b>1 fois / sem. :</b> 91,62 \$ <b>2 fois / sem. :</b> 148,32 \$ <b>3 fois / sem. :</b> 170,04 \$
		Lu	19 h 00 à 19 h 55	A. Brossard	25 sept.	AQUA-JO5502	
		Ma	20 h 00 à 20 h 55	A. Brossard	26 sept.	AQUA-JO5503	
		Je	20 h 00 à 20 h 55	A. Brossard	28 sept.	AQUA-JO5504	

**Préalables :** Savoir nager – Être à l'aise en eau profonde

Conditionnement physique aquatique en eau profonde avec ceinture adaptée.

<sup>(1)</sup>En cas d'indisponibilité de personnel aquatique, il est possible que l'activité soit annulée.

Activité/durée	Clientèle	Jour	Horaire	Lieu	Début	Code	Coût
<b>Aquanatal</b> 55 minutes/ 12 semaines	<b>18 ans +</b>	Lu	19 h 00 à 19 h 55	A. Brossard	25 sept.	PRE-POST01	91,62 \$
<b>Préalable :</b> Aucun							
Conditionnement physique aquatique en eau peu profonde pour futures et nouvelles mamans .							