



PROGRAMME
DES PRINTEMPS
2023
ACTIVITÉS



Ville de
Saint-Eustache

PROGRAMME DES ACTIVITÉS PRINTEMPS 2023

MODALITÉS D'INSCRIPTION

INSCRIPTION EN LIGNE : saint-eustache.ca/inscription

Résidents de Saint-Eustache : à partir du lundi 13 mars, 18 h.

Non-résidents : à partir du mercredi 15 mars, 18 h.

- Carte citoyen (ou Carte non-résident) obligatoire.
- Paiement par cartes de crédit Visa ou MasterCard seulement.

Pour plus de renseignements sur la Carte citoyen et les preuves d'identité et de résidence requises, consultez le saint-eustache.ca/carte-citoyen ou composez le 450 974-5000.

VOUS N'AVEZ PAS DE CARTE DE CRÉDIT ?

Vous pouvez vous procurer une carte de crédit prépayée, en vente dans les bureaux de Postes Canada et dans certaines pharmacies. Notez que des frais peuvent être exigés pour activer ce type de carte.

VOUS N'AVEZ PAS ACCÈS À INTERNET ?

Des postes informatiques sont disponibles à la bibliothèque Guy-Bélisle, 12, chemin de la Grande-Côte. Des préposés seront sur place à la bibliothèque, le lundi 13 mars, entre 17 h 30 et 19 h, pour vous aider à effectuer les inscriptions.

Si vous éprouvez des difficultés avec votre Carte citoyen ou Carte non-résident, en période d'inscription, communiquez avec le SEM au 450 974-5000.

Horaires sujets à modifications.

ACTIVITÉS AQUATIQUES

Jour	Heure	Dates		Âge	Coût		Description	Endroit
		Début	Fin		Résident	Non-rés.		
AQUA 55 +								
MA	8 h à 8 h 50	28 mars	16 mai	55 ans +	70,05 \$	140,10 \$	Aucun préalable. Exercices de flexibilité et de musculation en milieu aquatique (partie peu profonde).	Complexe aquatique
MA	9 h à 9 h 50	28 mars	16 mai	55 ans +	70,05 \$	140,10 \$		
JE	8 h à 8 h 50	30 mars	18 mai	55 ans +	70,05 \$	140,10 \$		
JE	9 h à 9 h 50	30 mars	18 mai	55 ans +	70,05 \$	140,10 \$		
AQUA-DOUCEUR								
MA	11 h à 11 h 50	28 mars	16 mai	65 ans +	70,05 \$	140,10 \$	Exercices de flexibilité et de renforcement musculaire en eau peu profonde, pour favoriser une meilleure mobilité aux adultes atteints de douleurs articulaires.	Complexe aquatique
JE	11 h à 11 h 50	30 mars	18 mai	65 ans +	70,05 \$	140,10 \$		
VE	11 h 30 à 12 h 20	31 mars	19 mai	65 ans +	70,05 \$	140,10 \$		
AQUAFORME								
LU	10 h 30 à 11 h 20	27 mars	15 mai	18 ans +	70,05 \$	140,10 \$	Aucun préalable. Exercices de flexibilité et de musculation en milieu aquatique (partie peu profonde). Pas de cours le 26 avril 2023.	Complexe aquatique
MA	12 h à 12 h 50	28 mars	16 mai	18 ans +	70,05 \$	140,10 \$		
MA	19 h à 19 h 50	28 mars	16 mai	18 ans +	70,05 \$	140,10 \$		
ME	8 h 30 à 9 h 20	29 mars	24 mai	18 ans +	70,05 \$	140,10 \$		
ME	10 h 30 à 11 h 20	29 mars	24 mai	18 ans +	70,05 \$	140,10 \$		
JE	12 h à 12 h 50	30 mars	18 mai	18 ans +	70,05 \$	140,10 \$		
VE	12 h 30 à 13 h 20	31 mars	19 mai	18 ans +	70,05 \$	140,10 \$		
AQUAJOGGING								
LU	9 h 30 à 10 h 20	27 mars	15 mai	18 ans +	70,05 \$	140,10 \$	Préalable : être à l'aise en eau profonde. Entraînement et conditionnement physique en eau profonde pour développer la capacité cardiovasculaire, le tonus musculaire et la flexibilité. Pas de cours le 26 avril 2023.	Complexe aquatique
MA	7 h à 7 h 50	28 mars	16 mai	18 ans +	70,05 \$	140,10 \$		
MA	10 h à 10 h 50	28 mars	16 mai	18 ans +	70,05 \$	140,10 \$		
ME	9 h 30 à 10 h 20	29 mars	24 mai	18 ans +	70,05 \$	140,10 \$		
JE	7 h à 7 h 50	30 mars	18 mai	18 ans +	70,05 \$	140,10 \$		
JE	10 h à 10 h 50	30 mars	18 mai	18 ans +	70,05 \$	140,10 \$		
JE	19 h à 19 h 50	30 mars	18 mai	18 ans +	70,05 \$	140,10 \$		
AQUA-POUSSETTE								
VE	9 h 30 à 10 h 20	31 mars	19 mai	18 ans +	70,05 \$	140,10 \$	Ne pas craindre l'eau profonde. Mise en forme pour parent accompagné de son enfant âgé de 6 à 18 mois, 15 à 35 lb, capable de tenir sa tête seul, installé dans un siège flottant « dauphin », fourni. Seule l'inscription de l'adulte est nécessaire.	Complexe aquatique

ACTIVITÉS AQUATIQUES (SUITE)

Jour	Heure	Dates		Âge	Coût		Description	Endroit
		Début	Fin		Résident	Non-rés.		
ADOLESCENT 1 - DÉBUTANT								
MA	20 h à 20 h 55	28 mars	16 mai	12-16 ans	63,45 \$	126,85 \$	Ne sait pas nager ou n'est pas à l'aise en eau profonde. Apprentissage des techniques de base pour apprendre à nager et à demeurer en sécurité dans l'eau.	Complexe aquatique
ADOLESCENT 2 - INTERMÉDIAIRE								
LU	19 h 10 à 20 h 05	27 mars	15 mai	12-16 ans	63,45 \$	126,85 \$	Préalable : doit nager 15 à 20 mètres, ne pas craindre l'eau profonde et être à l'aise la tête sous l'eau. Ce cours est une initiation aux nages du crawl et du dos crawlé.	Complexe aquatique
JE	19 h 10 à 20 h 05	30 mars	18 mai	12-16 ans	63,45 \$	126,85 \$		
ADOLESCENT 3 - AVANCÉ								
LU	19 h 10 à 20 h 05	27 mars	15 mai	12-16 ans	63,45 \$	126,85 \$	Préalable : doit nager 4 longueurs (100 mètres). Cours pour améliorer et perfectionner le crawl et le dos crawlé tout en permettant d'augmenter les distances (300 mètres et sprints de 25 à 50 mètres).	Complexe aquatique
ADULTES 1 - DÉBUTANT								
LU	19 h 10 à 20 h 05	27 mars	15 mai	16 ans +	66,30 \$	132,40 \$	Ne sait pas nager ou n'est pas à l'aise en eau profonde. Apprentissage des techniques de base pour apprendre à nager et à demeurer en sécurité dans l'eau.	Complexe aquatique
ADULTES 2 - INTERMÉDIAIRE								
MA	20 h à 20 h 55	28 mars	16 mai	16 ans +	66,30 \$	132,40 \$	Préalable : doit nager 15 à 20 mètres, ne pas craindre l'eau profonde et être à l'aise la tête sous l'eau. Ce cours est une initiation aux nages du crawl et du dos crawlé.	Complexe aquatique
JE	20 h à 20 h 55	30 mars	18 mai	16 ans +	66,30 \$	132,40 \$		
ADULTES 3 - AVANCÉ								
JE	20 h à 20 h 55	30 mars	18 mai	16 ans +	66,30 \$	132,40 \$	Préalable : doit nager 4 longueurs (100 mètres). Cours pour améliorer et perfectionner le crawl et le dos crawlé tout en permettant d'augmenter les distances (300 mètres et sprints de 25 à 50 mètres).	Complexe aquatique

! IL N'EST PAS PERMIS DE S'INSCRIRE À PLUS D'UN COURS DE NATATION PAR SESSION (PARENT-ENFANT, PRÉSCOLAIRE, NAGEUR).

PARENT-ENFANT 1								
SA	11 h 45 à 12 h 10	25 mars	20 mai	12-18 mois	49,85 \$	99,25 \$	Initiation au milieu aquatique et techniques de soutien. Le parent apprend les conseils de sécurité Aqua Bon ^{MD} de la Société de Sauvetage afin de préserver la sécurité de l'enfant dans tous les milieux aquatiques. Le ratio est de 1 parent-accompagnateur dans l'eau pour 1 enfant. Couche «Swimmer» obligatoire. L'âge de l'enfant est le seul critère. Pas de cours les 1 ^{er} et 2 avril 2023.	Complexe aquatique
SA	12 h 15 à 12 h 40	25 mars	20 mai	12-18 mois	49,85 \$	99,25 \$		
DI	11 h 45 à 12 h 10	26 mars	21 mai	12-18 mois	49,85 \$	99,25 \$		
DI	12 h 15 à 12 h 40	26 mars	21 mai	12-18 mois	49,85 \$	99,25 \$		
PARENT-ENFANT 2								
SA	11 h 45 à 12 h 10	25 mars	20 mai	18-24 mois	49,85 \$	99,25 \$	Le parent et l'enfant se déplacent de différentes façons et s'amuse dans l'eau. Le parent apprend les conseils de sécurité Aqua Bon ^{MD} de la Société de Sauvetage afin de préserver la sécurité de l'enfant dans tous les milieux aquatiques. Le ratio est de 1 parent-accompagnateur dans l'eau pour 1 enfant. Couche «Swimmer» obligatoire. L'âge de l'enfant est le seul critère. Pas de cours les 1 ^{er} et 2 avril 2023.	Complexe aquatique
SA	12 h 15 à 12 h 40	25 mars	20 mai	18-24 mois	49,85 \$	99,25 \$		
DI	11 h 45 à 12 h 10	26 mars	21 mai	18-24 mois	49,85 \$	99,25 \$		
DI	12 h 15 à 12 h 40	26 mars	21 mai	18-24 mois	49,85 \$	99,25 \$		
PARENT-ENFANT 3								
SA	11 h 45 à 12 h 10	25 mars	20 mai	24-36 mois	49,85 \$	99,25 \$	L'enfant saute dans l'eau avec l'aide du parent et développe sa confiance à flotter sur le ventre et sur le dos avec l'aide du parent et du moniteur. Le parent apprend les conseils de sécurité Aqua Bon ^{MD} de la Société de Sauvetage afin de préserver la sécurité de l'enfant dans tous les milieux aquatiques. Le ratio est de 1 parent-accompagnateur dans l'eau pour 1 enfant. Couche «Swimmer» obligatoire. L'âge de l'enfant est le seul critère. Pas de cours les 1 ^{er} et 2 avril 2023.	Complexe aquatique
SA	12 h 15 à 12 h 40	25 mars	20 mai	24-36 mois	49,85 \$	99,25 \$		
DI	11 h 45 à 12 h 10	26 mars	21 mai	24-36 mois	49,85 \$	99,25 \$		
DI	12 h 15 à 12 h 40	26 mars	21 mai	24-36 mois	49,85 \$	99,25 \$		

ACTIVITÉS AQUATIQUES (SUITE)

Jour	Heure	Dates		Âge	Coût		Description	Endroit
		Début	Fin		Résident	Non-rés.		
PRÉSCOLAIRE 1 (Parent-enfant)								
SA	8 h 15 à 8 h 40	25 mars	20 mai	3-6 ans	49,85 \$	99,25 \$	L'objectif de ce cours est de faire une douce transition pour que l'enfant soit seul en compagnie du moniteur. L'enfant pratiquera les entrées et sorties à l'eau, l'immersion du visage, la flottaison et les glissements avec aide ou un gilet de sauvetage. Le parent apprend les conseils de sécurité Aqua Bon ^{MD} de la Société de Sauvetage afin de préserver la sécurité de l'enfant dans tous les milieux aquatiques. Le ratio est de 1 parent-accompagnateur dans l'eau pour 1 enfant. Pas de cours les 1 ^{er} et 2 avril 2023.	Complexe aquatique
SA	8 h 45 à 9 h 10	25 mars	20 mai	3-6 ans	49,85 \$	99,25 \$		
SA	9 h 15 à 9 h 40	25 mars	20 mai	3-6 ans	49,85 \$	99,25 \$		
SA	9 h 45 à 10 h 10	25 mars	20 mai	3-6 ans	49,85 \$	99,25 \$		
SA	10 h 15 à 10 h 40	25 mars	20 mai	3-6 ans	49,85 \$	99,25 \$		
SA	10 h 45 à 11 h 10	25 mars	20 mai	3-6 ans	49,85 \$	99,25 \$		
SA	11 h 15 à 11 h 40	25 mars	20 mai	3-6 ans	49,85 \$	99,25 \$		
DI	8 h 15 à 8 h 40	26 mars	21 mai	3-6 ans	49,85 \$	99,25 \$		
DI	8 h 45 à 9 h 10	26 mars	21 mai	3-6 ans	49,85 \$	99,25 \$		
DI	9 h 15 à 9 h 40	26 mars	21 mai	3-6 ans	49,85 \$	99,25 \$		
DI	9 h 45 à 10 h 10	26 mars	21 mai	3-6 ans	49,85 \$	99,25 \$		
DI	10 h 15 à 10 h 40	26 mars	21 mai	3-6 ans	49,85 \$	99,25 \$		
DI	10 h 45 à 11 h 10	26 mars	21 mai	3-6 ans	49,85 \$	99,25 \$		
DI	11 h 15 à 11 h 40	26 mars	21 mai	3-6 ans	49,85 \$	99,25 \$		
PRÉSCOLAIRE 2								
SA	8 h 15 à 8 h 40	25 mars	20 mai	3-6 ans	49,85 \$	99,25 \$	L'enfant pratiquera le saut seul à l'eau, les entrées et sorties, l'immersion ainsi que les glissements sur le ventre et le dos avec aide flottante ou un gilet de sauvetage. L'enfant apprend les conseils Aqua Bon ^{MD} de la Société de Sauvetage afin de préserver sa sécurité dans tous les milieux aquatiques. Pas de cours les 1 ^{er} et 2 avril 2023.	Complexe aquatique
SA	8 h 45 à 9 h 10	25 mars	20 mai	3-6 ans	49,85 \$	99,25 \$		
SA	9 h 15 à 9 h 40	25 mars	20 mai	3-6 ans	49,85 \$	99,25 \$		
SA	9 h 45 à 10 h 10	25 mars	20 mai	3-6 ans	49,85 \$	99,25 \$		
SA	10 h 15 à 10 h 40	25 mars	20 mai	3-6 ans	49,85 \$	99,25 \$		
SA	10 h 45 à 11 h 10	25 mars	20 mai	3-6 ans	49,85 \$	99,25 \$		
SA	11 h 15 à 11 h 40	25 mars	20 mai	3-6 ans	49,85 \$	99,25 \$		
DI	8 h 15 à 8 h 40	26 mars	21 mai	3-6 ans	49,85 \$	99,25 \$		
DI	8 h 45 à 9 h 10	26 mars	21 mai	3-6 ans	49,85 \$	99,25 \$		
DI	9 h 15 à 9 h 40	26 mars	21 mai	3-6 ans	49,85 \$	99,25 \$		
DI	9 h 45 à 10 h 10	26 mars	21 mai	3-6 ans	49,85 \$	99,25 \$		
DI	10 h 15 à 10 h 40	26 mars	21 mai	3-6 ans	49,85 \$	99,25 \$		
DI	10 h 45 à 11 h 10	26 mars	21 mai	3-6 ans	49,85 \$	99,25 \$		
DI	11 h 15 à 11 h 40	26 mars	21 mai	3-6 ans	49,85 \$	99,25 \$		
ME	17 h 15 à 17 h 40	29 mars	17 mai	3-6 ans	49,85 \$	99,25 \$		
ME	17 h 45 à 18 h 10	29 mars	17 mai	3-6 ans	49,85 \$	99,25 \$		
VE	17 h 15 à 17 h 40	31 mars	19 mai	3-6 ans	49,85 \$	99,25 \$		
VE	17 h 45 à 18 h 10	31 mars	19 mai	3-6 ans	49,85 \$	99,25 \$		
PRÉSCOLAIRE 3								
SA	8 h 15 à 8 h 40	25 mars	20 mai	4-6 ans	49,85 \$	99,25 \$	L'enfant pratiquera le saut seul à l'eau. Il sera capable de s'immerger et expirer sous l'eau ainsi que de glisser sur le ventre et sur le dos avec aide flottante ou un gilet de sauvetage. L'enfant applique les conseils Aqua Bon ^{MD} de la Société de Sauvetage afin de préserver sa sécurité dans tous les milieux aquatiques. Pas de cours les 1 ^{er} et 2 avril 2023.	Complexe aquatique
SA	8 h 45 à 9 h 10	25 mars	20 mai	4-6 ans	49,85 \$	99,25 \$		
SA	9 h 15 à 9 h 40	25 mars	20 mai	4-6 ans	49,85 \$	99,25 \$		
SA	9 h 45 à 10 h 10	25 mars	20 mai	4-6 ans	49,85 \$	99,25 \$		
SA	10 h 15 à 10 h 40	25 mars	20 mai	4-6 ans	49,85 \$	99,25 \$		
SA	10 h 45 à 11 h 10	25 mars	20 mai	4-6 ans	49,85 \$	99,25 \$		
SA	11 h 15 à 11 h 40	25 mars	20 mai	4-6 ans	49,85 \$	99,25 \$		
DI	8 h 15 à 8 h 40	26 mars	21 mai	4-6 ans	49,85 \$	99,25 \$		
DI	8 h 45 à 9 h 10	26 mars	21 mai	4-6 ans	49,85 \$	99,25 \$		
DI	9 h 15 à 9 h 40	26 mars	21 mai	4-6 ans	49,85 \$	99,25 \$		
DI	9 h 45 à 10 h 10	26 mars	21 mai	4-6 ans	49,85 \$	99,25 \$		
DI	10 h 15 à 10 h 40	26 mars	21 mai	4-6 ans	49,85 \$	99,25 \$		
DI	10 h 45 à 11 h 10	26 mars	21 mai	4-6 ans	49,85 \$	99,25 \$		
DI	11 h 15 à 11 h 40	26 mars	21 mai	4-6 ans	49,85 \$	99,25 \$		
ME	17 h 15 à 17 h 40	29 mars	17 mai	4-6 ans	49,85 \$	99,25 \$		
ME	17 h 45 à 18 h 10	29 mars	17 mai	4-6 ans	49,85 \$	99,25 \$		
VE	17 h 15 à 17 h 40	31 mars	19 mai	4-6 ans	49,85 \$	99,25 \$		
VE	17 h 45 à 18 h 10	31 mars	19 mai	4-6 ans	49,85 \$	99,25 \$		

IL N'EST PAS PERMIS DE S'INSCRIRE À PLUS D'UN COURS DE NATATION PAR SESSION (PARENT-ENFANT, PRÉSCOLAIRE, NAGEUR).

ACTIVITÉS AQUATIQUES (SUITE)

Jour	Heure	Dates		Âge	Coût		Description	Endroit
		Début	Fin		Résident	Non-rés.		
PRÉSCOLAIRE 4								
SA	9 h 15 à 10 h 05	25 mars	20 mai	4-6 ans	55,20 \$	110,35 \$	L'enfant nage sur le ventre et sur le dos. Il pratiquera le saut seul et la sortie en eau profonde, ouvrir les yeux dans l'eau, nage sur 5 mètres avec aide flottante ou un gilet de sauvetage sur le ventre, glisse sur le côté et bat des jambes. Aide flottante retirée au rythme de l'enfant. L'enfant applique les conseils Aqua Bon ^{MD} de la Société de Sauvetage afin de préserver sa sécurité dans tous les milieux aquatiques. Pas de cours les 1 ^{er} et 2 avril 2023.	Complexe aquatique
SA	11 h 15 à 12 h 05	25 mars	20 mai	4-6 ans	55,20 \$	110,35 \$		
DI	9 h 15 à 10 h 05	26 mars	21 mai	4-6 ans	55,20 \$	110,35 \$		
DI	11 h 15 à 12 h 05	26 mars	21 mai	4-6 ans	55,20 \$	110,35 \$		
ME	18 h 15 à 19 h 05	29 mars	17 mai	4-6 ans	55,20 \$	110,35 \$		
PRÉSCOLAIRE 5								
SA	9 h 15 à 10 h 05	25 mars	20 mai	4-6 ans	55,20 \$	110,35 \$	L'enfant nage sur le ventre et sur le dos perfectionné. Il pratiquera l'entrée par roulade avec gilet de sauvetage; la nage sur place pendant 10 secondes, la nage sur le ventre et sur le dos sur 5 mètres, sans aide flottante. L'enfant applique les conseils Aqua Bon ^{MD} de la Société de Sauvetage afin de préserver sa sécurité dans tous les milieux aquatiques. Pas de cours les 1 ^{er} et 2 avril 2023.	Complexe aquatique
SA	11 h 15 à 12 h 05	25 mars	20 mai	4-6 ans	55,20 \$	110,35 \$		
DI	9 h 15 à 10 h 05	26 mars	21 mai	4-6 ans	55,20 \$	110,35 \$		
DI	11 h 15 à 12 h 05	26 mars	21 mai	4-6 ans	55,20 \$	110,35 \$		
ME	18 h 15 à 19 h 05	29 mars	17 mai	4-6 ans	55,20 \$	110,35 \$		
NAGEUR 1								
SA	8 h 15 à 9 h 05	25 mars	20 mai	6-12 ans	55,20 \$	110,35 \$	Initiation aux entrées et sorties de l'eau en eau peu profonde et saut à la culbute en eau profonde avec aide. Immersion avec les yeux ouverts. Effectuer la flottaison et le glissement sur le ventre et sur le dos avec aide. S'initier au battement de jambes du crawl et du dos crawlé avec aide. Nager sur place avec un gilet de sauvetage durant 30 à 45 secondes. Nager 5 mètres au crawl avec ou sans aide. Conseils de sécurité Aqua Bon ^{MD} de la Société de Sauvetage afin de préserver la sécurité de l'enfant dans tous les milieux aquatiques. Pas de cours les 1 ^{er} et 2 avril 2023.	Complexe aquatique
SA	10 h 15 à 11 h 05	25 mars	20 mai	6-12 ans	55,20 \$	110,35 \$		
SA	12 h 15 à 13 h 05	25 mars	20 mai	6-12 ans	55,20 \$	110,35 \$		
DI	8 h 15 à 9 h 05	26 mars	21 mai	6-12 ans	55,20 \$	110,35 \$		
DI	10 h 15 à 11 h 05	26 mars	21 mai	6-12 ans	55,20 \$	110,35 \$		
DI	12 h 15 à 13 h 05	26 mars	21 mai	6-12 ans	55,20 \$	110,35 \$		
LU	18 h 10 à 19 h	27 mars	15 mai	6-12 ans	55,20 \$	110,35 \$		
ME	17 h 15 à 18 h 05	29 mars	17 mai	6-12 ans	55,20 \$	110,35 \$		
ME	18 h 15 à 19 h 05	29 mars	17 mai	6-12 ans	55,20 \$	110,35 \$		
VE	18 h 15 à 19 h 05	31 mars	19 mai	6-12 ans	55,20 \$	110,35 \$		
NAGEUR 2								
SA	8 h 15 à 9 h 05	25 mars	20 mai	6-12 ans	55,20 \$	110,35 \$	Préalable: avoir réussi Nageur 1 ou avoir fait une évaluation avant le début de la session. En eau profonde : entrer à l'eau avec une culbute, nager sur place pendant 30 secondes et se déplacer sur 15 mètres avec aide. Exécuter les battements de jambes de crawl et dos crawlé sur 10 mètres. Initiation au battement de jambes de la brasse sur 5 mètres. Effectuer 4 x 5 mètres de battement de jambes au crawl et au dos crawlé. Nage d'endurance sur 10 à 15 mètres. Conseils de sécurité Aqua Bon ^{MD} de la Société de Sauvetage afin de préserver la sécurité de l'enfant dans tous les milieux aquatiques. Pas de cours les 1 ^{er} et 2 avril 2023.	Complexe aquatique
SA	9 h 15 à 10 h 05	25 mars	20 mai	6-12 ans	55,20 \$	110,35 \$		
SA	10 h 15 à 11 h 05	25 mars	20 mai	6-12 ans	55,20 \$	110,35 \$		
SA	11 h 15 à 12 h 05	25 mars	20 mai	6-12 ans	55,20 \$	110,35 \$		
DI	8 h 15 à 9 h 05	26 mars	21 mai	6-12 ans	55,20 \$	110,35 \$		
DI	9 h 15 à 10 h 05	26 mars	21 mai	6-12 ans	55,20 \$	110,35 \$		
DI	10 h 15 à 11 h 05	26 mars	21 mai	6-12 ans	55,20 \$	110,35 \$		
DI	11 h 15 à 12 h 05	26 mars	21 mai	6-12 ans	55,20 \$	110,35 \$		
LU	18 h 10 à 19 h	27 mars	15 mai	6-12 ans	55,20 \$	110,35 \$		
ME	17 h 15 à 18 h 05	29 mars	17 mai	6-12 ans	55,20 \$	110,35 \$		
ME	18 h 15 à 19 h 05	29 mars	17 mai	6-12 ans	55,20 \$	110,35 \$		
VE	18 h 15 à 19 h 05	31 mars	19 mai	6-12 ans	55,20 \$	110,35 \$		
NAGEUR 3								
SA	9 h 15 à 10 h 05	25 mars	20 mai	7-12 ans	55,20 \$	110,35 \$	Préalable : avoir réussi Nageur 2 ou avoir fait une évaluation avant le début de la session. Apprentissage du plongeon à genoux et entrée en eau profonde en culbute avant. Sauter en eau profonde, nager sur place durant 30 secondes et se déplacer sur 25 mètres. Battements de jambes efficaces du crawl et du dos crawlé avec changement de direction à 5 et 10 mètres. Coup de pied rotatif simultané au dos sur 10 mètres. Nager le crawl et le dos crawlé sur 15 mètres. Conseils de sécurité Aqua Bon ^{MD} de la Société de Sauvetage afin de préserver la sécurité de l'enfant dans tous les milieux aquatiques. Pas de cours les 1 ^{er} et 2 avril 2023.	Complexe aquatique
SA	10 h 15 à 11 h 05	25 mars	20 mai	7-12 ans	55,20 \$	110,35 \$		
SA	11 h 15 à 12 h 05	25 mars	20 mai	7-12 ans	55,20 \$	110,35 \$		
DI	9 h 15 à 10 h 05	26 mars	21 mai	7-12 ans	55,20 \$	110,35 \$		
DI	10 h 15 à 11 h 05	26 mars	21 mai	7-12 ans	55,20 \$	110,35 \$		
DI	11 h 15 à 12 h 05	26 mars	21 mai	7-12 ans	55,20 \$	110,35 \$		
LU	18 h 10 à 19 h	27 mars	15 mai	7-12 ans	55,20 \$	110,35 \$		



IL N'EST PAS PERMIS DE S'INSCRIRE À PLUS D'UN COURS DE NATATION PAR SESSION (PARENT-ENFANT, PRÉSCOLAIRE, NAGEUR).

ACTIVITÉS AQUATIQUES (SUITE)

Jour	Heure	Dates		Âge	Coût		Description	Endroit
		Début	Fin		Résident	Non-rés.		
NAGEUR 4								
SA	9 h 15 à 10 h 05	25 mars	20 mai	7-12 ans	55,20 \$	110,35 \$	Préalable : avoir réussi Nageur 3 ou avoir fait une évaluation avant le début de la session. Plongeon tête première en eau profonde. Initiation à la brasse sur 15 mètres. Amélioration du crawl et du dos crawlé sur 25 mètres. Coup de pied rotatif simultané sur le dos pour 10 mètres. (Norme canadienne de Nager pour survivre : rouler en eau profonde, nager sur place pendant 1 minute, et nager 50 mètres). Entraînement par intervalle 4 x 25 mètres. Sprinter au crawl 25 mètres. Conseils de sécurité Aqua Bon ^{MD} de la Société de Sauvetage afin de préserver la sécurité de l'enfant dans tous les milieux aquatiques. Pas de cours les 1 ^{er} et 2 avril 2023.	Complexe aquatique
SA	10 h 15 à 11 h 05	25 mars	20 mai	7-12 ans	55,20 \$	110,35 \$		
SA	11 h 15 à 12 h 05	25 mars	20 mai	7-12 ans	55,20 \$	110,35 \$		
DI	9 h 15 à 10 h 05	26 mars	21 mai	7-12 ans	55,20 \$	110,35 \$		
DI	10 h 15 à 11 h 05	26 mars	21 mai	7-12 ans	55,20 \$	110,35 \$		
DI	11 h 15 à 12 h 05	26 mars	21 mai	7-12 ans	55,20 \$	110,35 \$		
NAGEUR 5								
SA	8 h 15 à 9 h 05	25 mars	20 mai	7-13 ans	55,20 \$	110,35 \$	Préalable : avoir réussi Nageur 4 ou avoir fait une évaluation avant le début de la session. Plongeon à fleur d'eau, saut groupé et culbute arrière en eau profonde. Amélioration de la brasse sur 25 mètres. Entraînement par intervalle 4 x 15 mètres en brasse et 4 x 50 mètres au crawl et au dos crawlé. Sprinter au crawl et au dos crawlé sur 25 mètres. Conseils de sécurité Aqua Bon ^{MD} de la Société de Sauvetage afin de préserver la sécurité de l'enfant dans tous les milieux aquatiques. Pas de cours les 1 ^{er} et 2 avril 2023.	Complexe aquatique
SA	10 h 15 à 11 h 05	25 mars	20 mai	7-13 ans	55,20 \$	110,35 \$		
DI	8 h 15 à 9 h 05	26 mars	21 mai	7-13 ans	55,20 \$	110,35 \$		
DI	10 h 15 à 11 h 05	26 mars	21 mai	7-13 ans	55,20 \$	110,35 \$		
ME	18 h 10 à 19 h	29 mars	17 mai	7-13 ans	55,20 \$	110,35 \$		
NAGEUR 6								
SA	8 h 15 à 9 h 05	25 mars	20 mai	7-13 ans	55,20 \$	110,35 \$	Préalable : avoir réussi Nageur 5 ou avoir fait une évaluation avant le début de la session. Saut d'arrêt et saut compact. Exécuter le coup de pied rotatif alternatif au dos sur 15 mètres. Nager le crawl et le dos crawlé sur 100 mètres et 50 mètres à la brasse. Entraînement de 300 mètres. Sprinter à la brasse sur 25 mètres. Conseils de sécurité Aqua Bon ^{MD} de la Société de Sauvetage afin de préserver la sécurité de l'enfant dans tous les milieux aquatiques. Pas de cours les 1 ^{er} et 2 avril 2023.	Complexe aquatique
SA	10 h 15 à 11 h 05	25 mars	20 mai	7-13 ans	55,20 \$	110,35 \$		
DI	8 h 15 à 9 h 05	26 mars	21 mai	7-13 ans	55,20 \$	110,35 \$		
DI	10 h 15 à 11 h 05	26 mars	21 mai	7-13 ans	55,20 \$	110,35 \$		
VE	19 h 10 à 20 h	31 mars	19 mai	7-13 ans	55,20 \$	110,35 \$		
JEUNE SAUVETEUR INITIÉ								
SA	12 h 15 à 13 h 15	25 mars	20 mai	12-15 ans	66,30 \$	135,50 \$	Préalable : avoir réussi Nageur 6 ou avoir fait une évaluation avant le début de la session. Développement du crawl, du dos crawlé et de la brasse sur une distance de 50 mètres et nage sur une distance de 100 mètres chronométrée. Pas de cours le 1 ^{er} avril 2023.	Complexe aquatique
ME	19 h 10 à 20 h 10	29 mars	17 mai	12-15 ans	66,30 \$	135,50 \$		
VE	19 h 10 à 20 h 10	31 mars	19 mai	12-15 ans	66,30 \$	135,50 \$		
JEUNE SAUVETEUR AVERTI								
SA	12 h 15 à 13 h 15	25 mars	20 mai	12-15 ans	66,30 \$	135,50 \$	Préalable : avoir réussi Jeune sauveteur initié. Développement du crawl, du dos crawlé et de la brasse sur une distance de 75 mètres. Des relais en sauvetage sur une distance de 100 mètres et une nage chronométrée sur 200 mètres. Pas de cours le 1 ^{er} avril 2023.	Complexe aquatique
ME	19 h 10 à 20 h 10	29 mars	17 mai	12-15 ans	66,30 \$	135,50 \$		
VE	19 h 10 à 20 h 10	31 mars	19 mai	12-15 ans	66,30 \$	135,50 \$		
JEUNE SAUVETEUR EXPERT								
SA	12 h 15 à 13 h 15	25 mars	20 mai	12-15 ans	66,30 \$	135,50 \$	Préalable : avoir réussi Jeune sauveteur averti. Perfectionnement du développement du crawl, du dos crawlé et de la brasse sur une distance de 100 mètres. Des échauffements sur 600 mètres ainsi que des nages chronométrées sur 300 mètres. Pas de cours le 1 ^{er} avril 2023.	Complexe aquatique
VE	19 h 10 à 20 h 10	31 mars	19 mai	12-15 ans	66,30 \$	135,50 \$		
MÉDAILLE DE BRONZE ET CROIX DE BRONZE COMBINÉS								
DI	13 h 30 à 18 h	26 mars	21 mai	13 ans +	75,00 \$	75,00 \$	Préalable : Junior 10 et évaluation avant le cours. Requis : trousse de premiers soins incluant le masque de poche (40 \$). Examen : date à confirmer. Nous adhérons au programme de gratuité de la formation subventionné par le ministère de l'Éducation du Québec. Un dépôt de 75 \$ est exigé à l'inscription et remboursé lors de l'examen, sans condition de réussite.	Complexe aquatique

ACTIVITÉS AQUATIQUES (SUITE)

Jour	Heure	Dates		Âge	Coût		Description	Endroit
		Début	Fin		Résident	Non-rés.		
PREMIERS SOINS GÉNÉRAL EN NATATION								
SA-DI	9 h 30 à 17 h 30	25 mars	26 mars	15 ans +	75,00 \$	75,00 \$	Préalable : Croix de bronze et être inscrit au Sauveteur national. Frais de certification et examen inclus dans le coût. Requis : trousse de premiers soins incluant le masque de poche (40 \$). Attention : 2 jours de cours seulement. Nous adhérons au programme de gratuité de la formation subventionné par le ministère de l'Éducation du Québec. Un dépôt de 75 \$ est exigé à l'inscription et remboursé lors de l'examen, sans condition de réussite.	Complexe aquatique
SAUVETEUR NATIONAL PISCINE								
SA	10 h à 17 h	8 avril	20 mai	15 ans +	75,00 \$	75,00 \$	Préalable : Croix de bronze et Premiers soins général (les cartes devront être présentées lors du premier cours). Requis : trousse de premiers soins incluant le masque de poche (40 \$). Examen : date à confirmer. Nous adhérons au programme de gratuité de la formation subventionné par le ministère de l'Éducation du Québec. Un dépôt de 75 \$ est exigé à l'inscription et remboursé lors de l'examen, sans condition de réussite.	Complexe aquatique
NAGE SYNCHRONISÉE - RÉCRÉATIF « ALLEZ À L'EAU » NIVEAUX 1 ET 2 (CLUB PERFORMANCE SYNCHRO)								
DI	10 h à 11 h	16 avril	4 juin	5-6 ans	95,00 \$	167,00 \$	Préalable : l'enfant doit nager sans aide flottante et être autonome pour suivre le cours sans parent. Apprentissage des mouvements de base en natation artistique et natation tout en s'amusant.	École secondaire des Patriotes
NAGE SYNCHRONISÉE - RÉCRÉATIF « ALLEZ À L'EAU » NIVEAUX 3 ET 4 (CLUB PERFORMANCE SYNCHRO)								
VE	18 h à 19 h 30	14 avril	2 juin	6-9 ans	135,00 \$	207,00 \$	Préalable : l'enfant doit nager sans aide flottante et être autonome pour suivre le cours sans parent. Apprentissage des mouvements de base en natation artistique et natation tout en s'amusant.	École secondaire des Patriotes
DI	10 h à 11 h 30	16 avril	4 juin	6-9 ans	135,00 \$	207,00 \$		
NAGE SYNCHRONISÉE - RÉCRÉATIF « ALLEZ À L'EAU » NIVEAUX 5 ET 6 (CLUB PERFORMANCE SYNCHRO)								
DI	11 h à 13 h	16 avril	4 juin	6-9 ans	170,00 \$	242,00 \$	Préalable : l'enfant doit nager sans aide flottante et être autonome pour suivre le cours sans parent. Apprentissage des techniques et figures de base, perfectionnement des techniques apprises auparavant.	École secondaire des Patriotes
PLONGEON - DÉBUTANT (CLUB DE PLONGEON L'ENVOL)								
DI	12 h à 12 h 55	26 mars	21 mai	7-9 ans	100,00 \$	n/a	Emphase sur les habiletés au sol, au bord de l'eau et au tremplin de 1 mètre. Apprentissage des éléments Propulsion 1. Pas de cours le 2 avril 2023.	Complexe aquatique
DI	12 h à 12 h 55	26 mars	21 mai	9-12 ans	100,00 \$	n/a		
LU	19 h 15 à 20 h 10	27 mars	15 mai	9-12 ans	100,00 \$	n/a		
LU	20 h 15 à 21 h 10	27 mars	15 mai	13-17 ans	100,00 \$	n/a		
PLONGEON - INTERMÉDIAIRE (CLUB DE PLONGEON L'ENVOL)								
DI	13 h à 13 h 55	26 mars	21 mai	7-9 ans	100,00 \$	n/a	Préalable : Propulsion 1 et aimer plonger. Pas de cours le 2 avril 2023.	Complexe aquatique
DI	13 h à 13 h 55	26 mars	21 mai	9-12 ans	100,00 \$	n/a		
LU	19 h 15 à 20 h 10	27 mars	15 mai	9-12 ans	100,00 \$	n/a		
LU	20 h 15 à 21 h 10	27 mars	15 mai	13-17 ans	100,00 \$	n/a		
PLONGEON - AVANCÉ (CLUB DE PLONGEON L'ENVOL)								
DI	13 h à 13 h 55	26 mars	21 mai	7-12 ans	100,00 \$	n/a	Préalable : Propulsion 2. Perfectionnement des niveaux 3 à 6. Pas de cours le 2 avril 2023.	Complexe aquatique

ACTIVITÉS DE LOISIRS

Jour	Heure	Dates		Âge	Coût		Description	Endroit
		Début	Fin		Résident	Non-rés.		
ATELIER TECHNIQUE DE BASE POUR COURTEPOINTE								
ME	18 h 30 à 20 h 30	8 mars	19 avril	16 ans +	61,50 \$	105,65 \$	Atelier de quatre séances (8 et 22 mars, 5 et 19 avril) qui permet d'apprendre la base de la technique de la courtepointe en réalisant deux projets durant la session.	Maison du citoyen
ATELIER DE COUTURE								
MA	18 h 30 à 20 h 30	14 mars	25 avril	16 ans +	61,50 \$	105,65 \$	Atelier de quatre séances (14 et 28 mars, 11 et 25 avril) qui permet d'apprendre à coudre, tout en réalisant un projet durant la session.	Maison du citoyen
GARDIEN-NE AVERTI-E								
DI	8 h 30 à 16 h 30	7 mai	7 mai	11-15 ans	64,15 \$	128,35 \$	Technique de secourisme pour adolescent-e. Matériel à prévoir.	Maison du citoyen
INITIATION À LA MACHINE À COUDRE								
MA	18 h 30 à 20 h 30	7 mars	18 avril	16 ans +	61,50 \$	105,65 \$	Atelier de quatre séances (7 et 21 mars, 4 et 18 avril) qui permet d'apprendre à utiliser une machine à coudre. Chaque participant-e doit apporter sa machine à coudre et ses accessoires.	Maison du citoyen
INITIATION AU TISSAGE								
SA	9 h 30 à 11 h 30	18 mars	29 avril	16 ans +	61,50 \$	105,65 \$	Atelier de quatre séances (18 mars, 1 ^{er} , 15 et 29 avril) qui permet d'acquérir les bases du tissage artisanal sur un métier jusqu'à la conception d'un morceau de tissu.	Maison du citoyen
SA	13 h 30 à 15 h 30	18 mars	29 avril	16 ans +	61,50 \$	105,65 \$		
PRÊT-E À RESTER SEUL-E								
SA	9 h à 15 h	6 mai	6 mai	9-11 ans	64,15 \$	128,35 \$	Apprendre les façons d'assurer sa sécurité partout et comment bien réagir aux situations imprévues. Matériel à prévoir.	Maison du citoyen

MISE EN FORME

Jour	Heure	Dates		Âge	Coût		Description	Endroit
		Début	Fin		Résident	Non-rés.		
ABDO-TONUS								
MA	19 h 45 à 20 h 45	11 avril	30 mai	16 ans +	54,40 \$	108,80 \$	Entraînement immersif dans les différentes couches de vos abdos. Tous niveaux. Requis : serviette et bouteille d'eau.	Complexe multisport
AÉROBIE - Tous niveaux								
MA et JE	18 h 30 à 19 h 30	11 avril	1 ^{er} juin	16 ans +	81,60 \$	163,10 \$	Exercices dynamiques par intervalles sur musique rythmée. Tous niveaux. Requis : serviette et bouteille d'eau.	Complexe multisport
BALLON PILATES ET TONUS								
ME	9 h à 10 h 15	12 avril	31 mai	16 ans +	70,05 \$	140,10 \$	Entraînements pour tonifier les muscles abdominaux, lombaires et ceinture pelvienne. Utilisation de coussins de stabilité, « toning balls », rouleaux, cerceaux, ballons suisses et mini-ballons pour varier les entraînements. Requis : tapis de sol, bouteille d'eau et serviette.	Complexe aquatique
CONDITIONNEMENT PHYSIQUE								
LU et ME	19 h 30 à 21 h	10 avril	31 mai	16 ans +	110,20 \$	220,30 \$	Aucun préalable. Entraînement cardiovasculaire, exercices musculaires et sports d'équipe.	École Curé-Paquin
ESSENTRICS								
LU	18 h 05 à 19 h 20	10 avril	29 mai	16 ans +	87,55 \$	175,10 \$	Entraînement en douceur qui combine étirements et renforcement pour développer la flexibilité, la force musculaire, la posture et l'équilibre. Requis : tapis de sol, bouteille d'eau et serviette.	Complexe aquatique
MA	13 h à 14 h 15	11 avril	30 mai	16 ans +	87,55 \$	175,10 \$		
FORCE-0-MAX (Niveaux intermédiaire et plus)								
LU et JE	19 h à 20 h	10 avril	1 ^{er} juin	16 ans +	133,50 \$	171,35 \$	Niveau intermédiaire et plus. Entraînement en salle, visant l'amélioration du tonus musculaire et la capacité aérobie au son de la musique. Chaque entraînement est composé d'une dizaine d'exercices autant musculaires que cardiovasculaires ainsi que de quelques exercices de flexibilité.	Complexe aquatique

MISE EN FORME (SUITE)

Jour	Heure	Dates		Âge	Coût		Description	Endroit
		Début	Fin		Résident	Non-rés.		
PILATES								
JE	19 h 30 à 20 h 45	13 avril	1 ^{er} juin	16 ans +	70,05 \$	140,10 \$	Aucun préalable. Le cours vise la mise en forme, la bonne posture et la réhabilitation, tout en développant la force, la flexibilité et la concentration par des mouvements debout et au sol. Requis: tapis de sol, bouteille d'eau et serviette.	Complexe aquatique
TAÏ-CHI QI GONG DÉBUTANT / INTERMÉDIAIRE								
LU	20 h à 21 h 15	10 avril	29 mai	16 ans +	70,05 \$	140,10 \$	Accessible à tous. Mouvements doux en position debout et/ou assise, techniques de visualisation et de méditation.	Complexe aquatique
ME	20 h à 21 h 15	12 avril	31 mai	16 ans +	70,05 \$	140,10 \$		
YOGA HATHA								
JE	18 h 05 à 19 h 20	13 avril	1 ^{er} juin	16 ans +	70,05 \$	140,10 \$	Aucun préalable. Favorise l'équilibre et la vitalité du corps et de l'esprit à travers les postures, la respiration et la méditation. Requis : serviette, bouteille d'eau et tapis de yoga.	Complexe aquatique
YOGA LATÈS								
LU	19 h 30 à 20 h 45	10 avril	29 mai	16 ans +	70,05 \$	140,10 \$	Aucun préalable. Pour rééquilibrer les muscles et un meilleur maintien de la colonne vertébrale. Requis : tapis de sol, serviette, bouteille d'eau.	Complexe aquatique
ZUMBA								
LU	18 h à 19 h 15	10 avril	29 mai	16 ans +	70,05 \$	140,10 \$	Aucun préalable. Soyez prêt à travailler votre système cardio-vasculaire, musculaire ainsi que votre flexibilité sur des rythmes musicaux stimulants. Pas de cours le 28 avril.	Complexe aquatique
VE	10 h à 11 h 15	14 avril	9 juin	16 ans +	70,05 \$	140,10 \$		
ZUMBA, FITNESS/TONING								
ME	18 h à 19 h 15	12 avril	31 mai	16 ans +	70,05 \$	140,10 \$	Aucun préalable. Exercice mêlant des mouvements à haute et basse intensité dans un esprit festif. Requis : serviette et bouteille d'eau.	Complexe aquatique
ZUMBA GOLD								
MA	9 h à 10 h 15	11 avril	30 mai	50 ans +	70,05 \$	140,10 \$	Aucun préalable. Facile à suivre, le cours met l'emphase sur l'équilibre, la coordination, le tonus musculaire, le travail cardiovasculaire et la flexibilité sur des rythmes musicaux stimulants.	Complexe aquatique

SPORTS INDIVIDUELS

Jour	Heure	Dates		Âge	Coût		Description	Endroit
		Début	Fin		Résident	Non-rés.		
ARTS MARTIAUX/KARATÉ FAMILIAL - ENFANT								
SA	9 h à 10 h 30	15 avril	3 juin	6 ans +	35,05 \$	64,90 \$	Aucun préalable. Coordination, réflexes, conditionnement physique et technique d'auto-défense (utilisation des pieds). Le parent peut s'inscrire au même cours que son enfant - inscription individuelle. Costume noir 70 \$ et examen minimum 40 \$.	Complexe multisport
SA	10 h 45 à 12 h 15	15 avril	3 juin	6 ans +	35,05 \$	64,90 \$		Complexe multisport
ARTS MARTIAUX/KARATÉ FAMILIAL - ADULTE								
SA	9 h à 10 h 30	15 avril	3 juin	16 ans +	40,30 \$	74,65 \$	Aucun préalable. Coordination, réflexes, conditionnement physique et technique d'auto-défense (utilisation des pieds). Le parent peut s'inscrire au même cours que son enfant - inscription individuelle. Costume noir 70 \$ et examen minimum 40 \$.	Complexe multisport
SA	10 h 45 à 12 h 15	15 avril	3 juin	16 ans +	40,30 \$	74,65 \$		Complexe multisport
ARTS MARTIAUX/KARATÉ ADULTE								
MA et JE	19 h 30 à 21 h	11 avril	1 ^{er} juin	16 ans +	89,90 \$	165,00 \$	Aucun préalable. Coordination, réflexes, conditionnement physique et technique d'auto-défense (utilisation des pieds). Costume noir 70 \$ et examen minimum 40 \$.	Complexe aquatique