

PROGRAMME DES ACTIVITÉS

**PRINTEMPS
2024**



Ville de
Saint-Eustache

PROGRAMME DES ACTIVITÉS PRINTEMPS 2024

MODALITÉS D'INSCRIPTION

INSCRIPTION EN LIGNE : saint-eustache.ca/ininscription

Résidents de Saint-Eustache : à partir du lundi 11 mars, 18 h au 15 mars.

Non-résidents : à partir du mercredi 13 mars, 18 h au 15 mars.

- 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 préposé-e-s seront sur place à la bibliothèque, le lundi 11 mars, entre 17 h 30 et 19 h, pour vous aider à effectuer les inscriptions.

De plus, une aide téléphonique sera offerte entre 18 h et 21 h, le lundi 11 mars au 450 974-5000 pour le support.

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	26 mars	14 mai	55 ans +	72,65 \$	144,85 \$	Aucun préalable. Exercices de flexibilité et de musculation en milieu aquatique (partie peu profonde).	Complexe aquatique
MA	9 h à 9 h 50	26 mars	14 mai	55 ans +	72,65 \$	144,85 \$		
JE	8 h à 8 h 50	28 mars	16 mai	55 ans +	72,65 \$	144,85 \$		
JE	9 h à 9 h 50	28 mars	16 mai	55 ans +	72,65 \$	144,85 \$		
AQUA-DOUCEUR								
MA	11 h à 11 h 50	26 mars	14 mai	65 ans +	72,65 \$	144,85 \$	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	28 mars	16 mai	65 ans +	72,65 \$	144,85 \$		
VE	11 h 30 à 12 h 20	29 mars	17 mai	65 ans +	72,65 \$	144,85 \$		
AQUAFORME								
LU	8 h 30 à 9 h 20	25 mars	13 mai	18 ans +	72,65 \$	144,85 \$	Aucun préalable. Exercices de flexibilité et de musculation en milieu aquatique (partie peu profonde). Pas de cours le 24 avril.	Complexe aquatique
LU	10 h 30 à 11 h 20	25 mars	13 mai	18 ans +	72,65 \$	144,85 \$		
MA	12 h à 12 h 50	26 mars	14 mai	18 ans +	72,65 \$	144,85 \$		
MA	19 h 10 à 20 h	26 mars	14 mai	18 ans +	72,65 \$	144,85 \$		
ME	8 h 30 à 9 h 20	27 mars	15 mai	18 ans +	63,60 \$	126,75 \$		
ME	10 h 30 à 11 h 20	27 mars	15 mai	18 ans +	63,60 \$	126,75 \$		
JE	12 h à 12 h 50	28 mars	16 mai	18 ans +	72,65 \$	144,85 \$		
VE	12 h 30 à 13 h 20	29 mars	17 mai	18 ans +	72,65 \$	144,85 \$		
AQUAJOGGING								
LU	9 h 30 à 10 h 20	25 mars	13 mai	18 ans +	72,65 \$	144,85 \$	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 24 avril.	Complexe aquatique
MA	7 h à 7 h 50	26 mars	14 mai	18 ans +	72,65 \$	144,85 \$		
MA	10 h à 10 h 50	26 mars	14 mai	18 ans +	72,65 \$	144,85 \$		
ME	9 h 30 à 10 h 20	27 mars	15 mai	18 ans +	63,60 \$	126,75 \$		
JE	7 h à 7 h 50	28 mars	16 mai	18 ans +	72,65 \$	144,85 \$		
JE	10 h à 10 h 50	28 mars	16 mai	18 ans +	72,65 \$	144,85 \$		
JE	19 h 10 à 20 h	28 mars	16 mai	18 ans +	72,65 \$	144,85 \$		
AQUA-POUSSETTE								
VE	9 h 30 à 10 h 20	29 mars	17 mai	18 ans +	72,65 \$	144,85 \$	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

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.		
ADOLESCENT 1 - DÉBUTANT								
ME	19 h 10 à 20 h	27 mars	15 mai	12-16 ans	65,65 \$	131,30 \$	Ne sait pas nager ou n'est pas à l'aise en eau profonde. Ce cours est conçu pour permettre l'acquisition de la base de la natation et des techniques nécessaires pour apprendre à nager et à demeurer en sécurité dans l'eau.	Complexe aquatique
ADOLESCENT 2 - INTERMÉDIAIRE								
LU	19 h 10 à 20 h	25 mars	13 mai	12-16 ans	65,65 \$	131,30 \$	Préalable : doit nager 15 à 20 mètres, ne pas craindre l'eau profonde, être à l'aise la tête sous l'eau et être capable de sauter dans l'eau. Ce cours est une initiation aux nages du crawl et du dos crawlé.	Complexe aquatique
ME	19 h 10 à 20 h	27 mars	15 mai	12-16 ans	65,65 \$	131,30 \$		
ADOLESCENT 3 - AVANCÉ								
LU	19 h 10 à 20 h	25 mars	13 mai	12-16 ans	65,65 \$	131,30 \$	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
ADULTE 1 - DÉBUTANT								
LU	20 h 05 à 21 h	25 mars	13 mai	16 ans +	68,60 \$	137,05 \$	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
ADULTE 2 - INTERMÉDIAIRE								
LU	20 h 05 à 21 h	25 mars	13 mai	16 ans +	68,60 \$	137,05 \$	Préalable : doit nager 15 à 20 mètres, ne pas craindre l'eau profonde, être à l'aise la tête sous l'eau et être capable de sauter dans l'eau profonde. Ce cours est une initiation aux nages du crawl et du dos crawlé.	Complexe aquatique
PARENT-ENFANT 1								
SA	11 h 10 à 11 h 35	30 mars	18 mai	12-18 mois	51,60 \$	102,80 \$	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.	Complexe aquatique
DI	11 h 10 à 11 h 35	24 mars	12 mai	12-18 mois	51,60 \$	102,80 \$		
DI	11 h 40 à 12 h 05	24 mars	12 mai	12-18 mois	51,60 \$	102,80 \$		
PARENT-ENFANT 2								
SA	9 h 10 à 9 h 35	30 mars	18 mai	18-24 mois	51,60 \$	102,80 \$	Le parent et l'enfant se déplacent de différentes façons et s'amuse dans l'eau. Le parent comprend 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.	Complexe aquatique
SA	11 h 40 à 12 h 05	30 mars	18 mai	18-24 mois	51,60 \$	102,80 \$		
DI	11 h 10 à 11 h 35	24 mars	12 mai	18-24 mois	51,60 \$	102,80 \$		
DI	11 h 40 à 12 h 05	24 mars	12 mai	18-24 mois	51,60 \$	102,80 \$		
PARENT-ENFANT 3								
SA	8 h 10 à 8 h 35	30 mars	18 mai	24-36 mois	51,60 \$	102,80 \$	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 applique 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.	Complexe aquatique
SA	11 h 10 à 11 h 35	30 mars	18 mai	24-36 mois	51,60 \$	102,80 \$		
DI	8 h 10 à 8 h 35	24 mars	12 mai	24-36 mois	51,60 \$	102,80 \$		
DI	9 h 10 à 9 h 35	24 mars	12 mai	24-36 mois	51,60 \$	102,80 \$		
PRÉSCOLAIRE 1 (Parent-enfant)								
SA	8 h 40 à 9 h 05	30 mars	18 mai	3-6 ans	51,60 \$	102,80 \$	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.	Complexe aquatique
SA	9 h 40 à 10 h 05	30 mars	18 mai	3-6 ans	51,60 \$	102,80 \$		
SA	10 h 40 à 11 h 05	30 mars	18 mai	3-6 ans	51,60 \$	102,80 \$		
SA	11 h 40 à 12 h 05	30 mars	18 mai	3-6 ans	51,60 \$	102,80 \$		
DI	8 h 40 à 9 h 05	24 mars	12 mai	3-6 ans	51,60 \$	102,80 \$		
DI	9 h 40 à 10 h 05	24 mars	12 mai	3-6 ans	51,60 \$	102,80 \$		
DI	10 h 10 à 10 h 35	24 mars	12 mai	3-6 ans	51,60 \$	102,80 \$		
DI	10 h 40 à 11 h 05	24 mars	12 mai	3-6 ans	51,60 \$	102,80 \$		

ACTIVITÉS AQUATIQUES (SUITE)

Jour	Heure	Dates		Âge	Coût		Description	Endroit
		Début	Fin		Résident	Non-rés.		
PRÉSCOLAIRE 2								
SA	8 h 10 à 8 h 35	30 mars	18 mai	3-6 ans	51,60 \$	102,80 \$	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.	Complexe aquatique
SA	9 h 10 à 9 h 35	30 mars	18 mai	3-6 ans	51,60 \$	102,80 \$		
SA	10 h 10 à 10 h 35	30 mars	18 mai	3-6 ans	51,60 \$	102,80 \$		
DI	8 h 10 à 8 h 35	24 mars	12 mai	3-6 ans	51,60 \$	102,80 \$		
DI	9 h 10 à 9 h 35	24 mars	12 mai	3-6 ans	51,60 \$	102,80 \$		
DI	10 h 10 à 10 h 35	24 mars	12 mai	3-6 ans	51,60 \$	102,80 \$		
DI	11 h 40 à 12 h 05	24 mars	12 mai	3-6 ans	51,60 \$	102,80 \$		
PRÉSCOLAIRE 3								
SA	8 h 40 à 9 h 05	30 mars	18 mai	3-6 ans	51,60 \$	102,80 \$	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.	Complexe aquatique
SA	9 h 40 à 10 h 05	30 mars	18 mai	3-6 ans	51,60 \$	102,80 \$		
SA	10 h 40 à 11 h 05	30 mars	18 mai	3-6 ans	51,60 \$	102,80 \$		
DI	8 h 40 à 9 h 05	24 mars	12 mai	3-6 ans	51,60 \$	102,80 \$		
DI	9 h 40 à 10 h 05	24 mars	12 mai	3-6 ans	51,60 \$	102,80 \$		
DI	10 h 40 à 11 h 05	24 mars	12 mai	3-6 ans	51,60 \$	102,80 \$		
PRÉSCOLAIRE 4								
ME	17 h 10 à 18 h	27 mars	15 mai	4-6 ans	57,10 \$	114,20 \$	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.	Complexe aquatique
ME	18 h 10 à 19 h	27 mars	15 mai	4-6 ans	57,10 \$	114,20 \$		
VE	17 h 10 à 18 h	29 mars	17 mai	4-6 ans	57,10 \$	114,20 \$		
VE	18 h 10 à 19 h	29 mars	17 mai	4-6 ans	57,10 \$	114,20 \$		
SA	8 h 10 à 9 h	30 mars	18 mai	4-6 ans	57,10 \$	114,20 \$		
SA	9 h 10 à 10 h	30 mars	18 mai	4-6 ans	57,10 \$	114,20 \$		
SA	11 h 10 à 12 h	30 mars	18 mai	4-6 ans	57,10 \$	114,20 \$		
DI	8 h 10 à 9 h	24 mars	12 mai	4-6 ans	57,10 \$	114,20 \$		
DI	9 h 10 à 10 h	24 mars	12 mai	4-6 ans	57,10 \$	114,20 \$		
DI	11 h 10 à 12 h	24 mars	12 mai	4-6 ans	57,10 \$	114,20 \$		
PRÉSCOLAIRE 5								
ME	17 h 10 à 18 h	27 mars	15 mai	4-6 ans	57,10 \$	114,20 \$	L'enfant améliore la nage sur le ventre et sur le dos sur 5 mètres. Il pratiquera la roulade dans l'eau et apprendra la nage sur place pendant 10 secondes. L'enfant applique les conseils Aqua Bon ^{MD} de la Société de Sauvetage afin de préserver sa sécurité dans tous les milieux aquatiques.	Complexe aquatique
ME	18 h 10 à 19 h	27 mars	15 mai	4-6 ans	57,10 \$	114,20 \$		
VE	17 h 10 à 18 h	29 mars	17 mai	4-6 ans	57,10 \$	114,20 \$		
VE	18 h 10 à 19 h	29 mars	17 mai	4-6 ans	57,10 \$	114,20 \$		
SA	8 h 10 à 9 h	30 mars	18 mai	4-6 ans	57,10 \$	114,20 \$		
SA	9 h 10 à 10 h	30 mars	18 mai	4-6 ans	57,10 \$	114,20 \$		
SA	11 h 10 à 12 h	30 mars	18 mai	4-6 ans	57,10 \$	114,20 \$		
DI	8 h 10 à 9 h	24 mars	12 mai	4-6 ans	57,10 \$	114,20 \$		
DI	9 h 10 à 10 h	24 mars	12 mai	4-6 ans	57,10 \$	114,20 \$		
DI	11 h 10 à 12 h	24 mars	12 mai	4-6 ans	57,10 \$	114,20 \$		
NAGEUR 1								
LU	18 h 10 à 19 h	25 mars	13 mai	6-12 ans	57,10 \$	114,20 \$	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.	Complexe aquatique
LU	19 h 10 à 20 h	25 mars	13 mai	6-12 ans	57,10 \$	114,20 \$		
ME	17 h 10 à 18 h	27 mars	15 mai	6-12 ans	57,10 \$	114,20 \$		
ME	18 h 10 à 19 h	27 mars	15 mai	6-12 ans	57,10 \$	114,20 \$		
VE	17 h 10 à 18 h	29 mars	17 mai	6-12 ans	57,10 \$	114,20 \$		
VE	18 h 10 à 19 h	29 mars	17 mai	6-12 ans	57,10 \$	114,20 \$		
SA	8 h 10 à 9 h	30 mars	18 mai	6-12 ans	57,10 \$	114,20 \$		
SA	9 h 10 à 10 h	30 mars	18 mai	6-12 ans	57,10 \$	114,20 \$		
SA	10 h 10 à 11 h	30 mars	18 mai	6-12 ans	57,10 \$	114,20 \$		
SA	11 h 10 à 12 h	30 mars	18 mai	6-12 ans	57,10 \$	114,20 \$		
DI	8 h 10 à 9 h	24 mars	12 mai	6-12 ans	57,10 \$	114,20 \$		
DI	9 h 10 à 10 h	24 mars	12 mai	6-12 ans	57,10 \$	114,20 \$		
DI	10 h 10 à 11 h	24 mars	12 mai	6-12 ans	57,10 \$	114,20 \$		
DI	11 h 10 à 12 h	24 mars	12 mai	6-12 ans	57,10 \$	114,20 \$		

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 2								
LU	18 h 10 à 19 h	25 mars	13 mai	6-12 ans	57,10 \$	114,20 \$	Préalable: avoir réussi Nageur 1. Développer la capacité à entrer et sortir de l'eau en partie profonde de façon sécuritaire. Récupérer un objet au fond de l'eau, à hauteur de poitrine. Battre des jambes sur le ventre, le dos et de côté 10 mètres dans chaque position. Nager le crawl et le dos crawlé 10 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.	Complexe aquatique
LU	19 h 10 à 20 h	25 mars	13 mai	6-12 ans	57,10 \$	114,20 \$		
ME	17 h 10 à 18 h	27 mars	15 mai	6-12 ans	57,10 \$	114,20 \$		
ME	18 h 10 à 19 h	27 mars	15 mai	6-12 ans	57,10 \$	114,20 \$		
VE	17 h 10 à 18 h	29 mars	17 mai	6-12 ans	57,10 \$	114,20 \$		
VE	18 h 10 à 19 h	29 mars	17 mai	6-12 ans	57,10 \$	114,20 \$		
SA	8 h 10 à 9 h	30 mars	18 mai	6-12 ans	57,10 \$	114,20 \$		
SA	9 h 10 à 10 h	30 mars	18 mai	6-12 ans	57,10 \$	114,20 \$		
SA	10 h 10 à 11 h	30 mars	18 mai	6-12 ans	57,10 \$	114,20 \$		
SA	11 h 10 à 12 h	30 mars	18 mai	6-12 ans	57,10 \$	114,20 \$		
DI	8 h 10 à 9 h	24 mars	12 mai	6-12 ans	57,10 \$	114,20 \$		
DI	9 h 10 à 10 h	24 mars	12 mai	6-12 ans	57,10 \$	114,20 \$		
DI	10 h 10 à 11 h	24 mars	12 mai	6-12 ans	57,10 \$	114,20 \$		
DI	11 h 10 à 12 h	24 mars	12 mai	6-12 ans	57,10 \$	114,20 \$		
NAGEUR 3								
ME	18 h 10 à 19 h	27 mars	15 mai	7-12 ans	57,10 \$	114,20 \$	Préalables : avoir réussi Nageur 2 et être âgé-e de 7 à 12 ans. 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 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.	Complexe aquatique
VE	19 h 10 à 20 h	29 mars	17 mai	7-12 ans	57,10 \$	114,20 \$		
SA	8 h 10 à 9 h	30 mars	18 mai	7-12 ans	57,10 \$	114,20 \$		
SA	9 h 10 à 10 h	30 mars	18 mai	7-12 ans	57,10 \$	114,20 \$		
SA	10 h 10 à 11 h	30 mars	18 mai	7-12 ans	57,10 \$	114,20 \$		
SA	11 h 10 à 12 h	30 mars	18 mai	7-12 ans	57,10 \$	114,20 \$		
DI	8 h 10 à 9 h	24 mars	12 mai	7-12 ans	57,10 \$	114,20 \$		
DI	9 h 10 à 10 h	24 mars	12 mai	7-12 ans	57,10 \$	114,20 \$		
DI	10 h 10 à 11 h	24 mars	12 mai	7-12 ans	57,10 \$	114,20 \$		
DI	11 h 10 à 12 h	24 mars	12 mai	7-12 ans	57,10 \$	114,20 \$		
NAGEUR 4								
LU	18 h 10 à 19 h	25 mars	13 mai	7-12 ans	57,10 \$	114,20 \$	Préalables : avoir réussi Nageur 3 et être âgé-e de 7 à 12 ans. 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). Conseils de sécurité Aqua Bon ^{MD} de la Société de Sauvetage afin de préserver la sécurité de l'enfant dans tous les milieux aquatiques.	Complexe aquatique
ME	17 h 10 à 18 h	27 mars	15 mai	7-12 ans	57,10 \$	114,20 \$		
SA	8 h 10 à 9 h	30 mars	18 mai	7-12 ans	57,10 \$	114,20 \$		
SA	9 h 10 à 10 h	30 mars	18 mai	7-12 ans	57,10 \$	114,20 \$		
SA	10 h 10 à 11 h	30 mars	18 mai	7-12 ans	57,10 \$	114,20 \$		
SA	11 h 10 à 12 h	30 mars	18 mai	7-12 ans	57,10 \$	114,20 \$		
DI	8 h 10 à 9 h	24 mars	12 mai	7-12 ans	57,10 \$	114,20 \$		
DI	9 h 10 à 10 h	24 mars	12 mai	7-12 ans	57,10 \$	114,20 \$		
DI	10 h 10 à 11 h	24 mars	12 mai	7-12 ans	57,10 \$	114,20 \$		
DI	11 h 10 à 12 h	24 mars	12 mai	7-12 ans	57,10 \$	114,20 \$		
NAGEUR 5								
ME	19 h 10 à 20 h	27 mars	15 mai	8-13 ans	57,10 \$	114,20 \$	Préalable : avoir réussi Nageur 4. 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.	Complexe aquatique
SA	9 h 10 à 10 h	30 mars	18 mai	8-13 ans	57,10 \$	114,20 \$		
SA	10 h 10 à 11 h	30 mars	18 mai	8-13 ans	57,10 \$	114,20 \$		
DI	10 h 10 à 11 h	24 mars	12 mai	8-13 ans	57,10 \$	114,20 \$		
NAGEUR 6								
ME	19 h 10 à 20 h	27 mars	15 mai	8-13 ans	57,10 \$	114,20 \$	Préalable : avoir réussi Nageur 5. 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.	Complexe aquatique
SA	10 h 10 à 11 h	30 mars	18 mai	8-13 ans	57,10 \$	114,20 \$		
SA	11 h 10 à 12 h	30 mars	18 mai	8-13 ans	57,10 \$	114,20 \$		
DI	11 h 10 à 12 h	24 mars	12 mai	8-13 ans	57,10 \$	114,20 \$		

ACTIVITÉS AQUATIQUES (SUITE)

Jour	Heure	Dates		Âge	Coût		Description	Endroit
		Début	Fin		Résident	Non-rés.		
JEUNE SAUVETEUR INITIÉ								
SA	11 h 10 à 12 h 10	30 mars	18 mai	12-15 ans	79,10 \$	157,75 \$	Préalables : avoir réussi Nageur 6 et être âgé-e de 12 à 15 ans. 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.	Complexe aquatique
JEUNE SAUVETEUR AVERTI								
VE	19 h 05 à 20 h 05	29 mars	17 mai	12-15 ans	79,10 \$	157,75 \$	Préalables : avoir réussi Jeune sauveteur initié et être âgé-e de 12 à 15 ans. 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.	Complexe aquatique
JEUNE SAUVETEUR EXPERT								
VE	19 h 05 à 20 h 05	29 mars	17 mai	12-15 ans	79,10 \$	157,75 \$	Préalable : avoir réussi Jeune sauveteur averti. Perfectionnement du crawl, du dos crawlé et de la brasse sur différentes distances allant jusqu'à 100 mètres et nager 300 mètres chronométré plusieurs fois.	Complexe aquatique
MÉDAILLE DE BRONZE ET CROIX DE BRONZE								
DI	12 h à 17 h	24 mars	12 mai	14 ans +			Préalables : avoir réussi Nageur 6 et Jeune sauveteur expert. Samedi 23 mars, de 11 h à 12 h : évaluation obligatoire afin de confirmer l'admission au cours. Requis : trousse de premiers soins incluant le masque de poche (coût : 49,10 \$, payable lors de l'inscription). Dates des examens : Médaille de bronze, dimanche 14 avril et Croix de bronze, samedi 18 mai, de 12 h 30 à 15 h 30. Nous adhérons au programme de gratuité de la formation subventionné par le ministère de l'Éducation du Québec.	Complexe aquatique
PREMIERS SOINS GÉNÉRAL EN NATATION								
SA-DI	9 h à 17 h	23 mars	24 mars	15 ans +			Préalables : Croix de bronze et être inscrit au Sauveteur national. Requis : trousse de premiers soins incluant le masque de poche. Attention : 2 jours de cours seulement. Nous adhérons au programme de gratuité de la formation subventionné par le ministère de l'Éducation du Québec.	Complexe aquatique
SAUVETEUR NATIONAL PISCINE								
SA	9 h 30 à 17 h 30	30 mars	4 mai	15 ans +			Préalables : Croix de bronze et Premiers soins général (les cartes devront être présentées lors du premier cours). Examen : 5 mai 2024. Nous adhérons au programme de gratuité de la formation subventionné par le ministère de l'Éducation du Québec.	Complexe aquatique
NATATION ARTISTIQUE - RÉCRÉATIF « ALLEZ À L'EAU » NIVEAUX 1 ET 2 (CLUB PERFORMANCE SYNCHRO)								
SA	16 h à 17 h	6 avril	25 mai	5-7 ans	78,00 \$	152,50 \$	Préalables : savoir nager et mettre la tête sous l'eau. 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.	Complexe aquatique
DI	16 h à 17 h	7 avril	26 mai	5-7 ans	78,00 \$	152,50 \$		
NATATION ARTISTIQUE - RÉCRÉATIF « ALLEZ À L'EAU » NIVEAUX 3 ET 4 (CLUB PERFORMANCE SYNCHRO)								
SA	17 h à 18 h 30	6 avril	25 mai	6-10 ans	115,00 \$	189,50 \$	Préalable : avoir fait le niveau 1-2 ou bien savoir nager et mettre la tête sous l'eau. 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.	Complexe aquatique
DI	17 h à 18 h 30	7 avril	26 mai	6-10 ans	115,00 \$	189,50 \$		
NATATION ARTISTIQUE - RÉCRÉATIF « ALLEZ À L'EAU » NIVEAUX 5 ET 6 (CLUB PERFORMANCE SYNCHRO)								
SA	15 h 30 à 17 h 30	6 avril	25 mai	8-12 ans	145,00 \$	219,50 \$	Préalable : avoir fait le niveau 3-4 ou savoir quelques techniques de base en natation artistique. Apprentissage des techniques et figures de base, perfectionnement des techniques apprises auparavant.	Complexe aquatique
DI	16 h à 18 h	7 avril	26 mai	8-12 ans	145,00 \$	219,50 \$		
PLONGEON - DÉBUTANT (CLUB DE PLONGEON L'ENVOL)								
LU	19 h 15 à 20 h 10	25 mars	13 mai	9-12 ans	112,00 \$	n/a	Emphase sur les habiletés au sol, au bord de l'eau et au tremplin de 1 mètre. Apprentissage des éléments Propulsion 1.	Complexe aquatique
LU	20 h 15 à 21 h 10	25 mars	13 mai	13-17 ans	112,00 \$	n/a		
DI	12 h 15 à 13 h 10	24 mars	12 mai	7-9 ans	112,00 \$	n/a		
DI	12 h 15 à 13 h 10	24 mars	12 mai	9-12 ans	112,00 \$	n/a		

ACTIVITÉS AQUATIQUES (SUITE)

Jour	Heure	Dates		Âge	Coût		Description	Endroit
		Début	Fin		Résident	Non-rés.		
PLONGEON - INTERMÉDIAIRE (CLUB DE PLONGEON L'ENVOL)								
LU	19 h 15 à 20 h 10	25 mars	13 mai	9-12 ans	112,00 \$	n/a	Préalable: Propulsion 1 et aimer plonger.	Complexe aquatique
LU	20 h 15 à 21 h 10	25 mars	13 mai	13-17 ans	112,00 \$	n/a		
DI	13 h 15 à 14 h 10	24 mars	12 mai	7-9 ans	112,00 \$	n/a		
DI	13 h 15 à 14 h 10	24 mars	12 mai	9-12 ans	112,00 \$	n/a		

ACTIVITÉS DE MISE EN FORME

Jour	Heure	Dates		Âge	Coût		Description	Endroit
		Début	Fin		Résident	Non-rés.		
ABDO-TONUS								
MA	19 h 30 à 20 h 30	9 avril	28 mai	16 ans +	57,95 \$	115,90 \$	Aucun préalable. Entraînement immersif dans les différentes couches de vos abdos. Exercices de respiration, mobilisation, équilibre et renforcement. Tous niveaux. Requis : serviette et bouteille d'eau.	Complexe multisport
AÉROBIE - 2 FOIS/SEMAINE								
MA et JE	18 h 15 à 19 h 15	9 avril	30 mai	16 ans +	115,90 \$	231,80 \$	Aucun préalable. Exercices cardio et musculaires par intervalles sur musique rythmée. Tous niveaux. Requis : serviette et bouteille d'eau.	Complexe multisport
BALLON PILATES								
MA	11 h 20 à 12 h 35	9 avril	28 mai	16 ans +	72,70 \$	144,90 \$	Entraînements sur petits et gros ballons pour tonifier les muscles abdominaux, lombaires et ceinture pelvienne. Requis : tapis de sol, bouteille d'eau et serviette.	Complexe aquatique
CIRCL MOBILITY™								
LU	19 h 15 à 20 h 15	8 avril	27 mai	16 ans +	57,95 \$	115,90 \$	Basé sur la science du mouvement fonctionnel, CIRCL Mobility™ se concentre sur la souplesse, la respiration et la mobilité du corps. Requis : tapis de sol, serviette et bouteille d'eau.	Complexe aquatique
CONDITIONNEMENT PHYSIQUE - 2 FOIS/SEMAINE								
LU et ME	19 h 30 à 21 h	8 avril	29 mai	16 ans +	115,90 \$	231,80 \$	Aucun préalable. Entraînement cardiovasculaire (course), exercices musculaires sans poids et sports d'équipe (volleyball). Tous niveaux. Requis : serviette et bouteille d'eau.	École Curé-Paquin
DANSE CARDIO								
VE	9 h à 10 h 15	12 avril	7 juin	16 ans +	72,70 \$	144,90 \$	Aucun préalable. Cours de danse dynamique et rythmé. Mouvements faciles avec petits déplacements qui vous permettra d'améliorer votre cardio et votre coordination, tout en travaillant les différents muscles de votre corps. Pas de cours le 26 avril.	Complexe aquatique
DANCE FITNESS								
ME	18 h à 19 h 15	10 avril	29 mai	16 ans +	72,70 \$	144,90 \$	Entraînement festif où se mélange danse et exercices par intervalles.	Complexe multisport
DÉVELOPPEMENT MOTEUR PAR LE JEU (Seule l'inscription de l'enfant est requise)								
SA	10 h 15 à 11 h 15	20 avril	25 mai	4-5 ans	70,40 \$	103,60 \$	Activités sous forme de jeu développant la coordination générale, la coordination œil-main et œil-pied ainsi que le développement des habiletés motrices de l'enfant. Présence du parent obligatoire durant les activités.	École Curé-Paquin
ENFANTS QUI JOUENT, ENFANTS QUI EXPLORENT (Seule l'inscription de l'enfant est requise)								
SA	9 h à 10 h	20 avril	25 mai	2-3 ans	70,40 \$	103,60 \$	Développement d'habiletés sous forme de jeux thématiques pour aider l'enfant à maîtriser certaines activités physiques, comme s'asseoir, ramper, marcher, courir, grimper, sauter, etc. Présence et participation du parent obligatoire durant les activités.	École Curé-Paquin
FORCE-O-MAX								
MA	19 h à 20 h 30	9 avril	28 mai	16 ans +	103,50 \$	133,40 \$	Niveau intermédiaire et plus. Entraînement en salle, visant l'amélioration du tonus musculaire et la capacité aérobique 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

ACTIVITÉS DE MISE EN FORME (SUITE)

Jour	Heure	Dates		Âge	Coût		Description	Endroit
		Début	Fin		Résident	Non-rés.		
MÉDITATION								
JE	19 h 30 à 20 h 45	11 avril	30 mai	16 ans +	72,70 \$	144,90 \$	Pour ceux et celles qui souhaitent débiter ou approfondir leur pratique de méditation en utilisant des méthodes telles que la méditation pleine conscience, la méditation du souffle et bien plus. Requis: tapis de sol, bouteille d'eau et couverture.	Complexe aquatique
MISE EN FORME POSTNATALE								
JE	10 h à 11 h	11 avril	30 mai	16 ans +	57,95 \$	115,90 \$	Entraînement maman-bébé en douceur, portant l'attention sur la récupération et la réhabilitation des abdos et de la ceinture pelvienne. Les exercices se font principalement sur le dos, avec bébé à côté de vous (apportez accessoires pour bébé, tapis de jeux, etc.). Requis: tapis de sol et bouteille d'eau.	Complexe multisport
TAÏ-CHI QI GONG DÉBUTANT/INTERMÉDIAIRE								
LU	20 h à 21 h 15	8 avril	27 mai	16 ans +	72,70 \$	144,90 \$	Accessible à tous et toutes. Mouvements doux en position debout et/ou assise, techniques de visualisation et de méditation.	Complexe aquatique
ME	19 h 45 à 21 h	10 avril	29 mai	16 ans +	72,70 \$	144,90 \$		
YIN ET MÉDITATION								
MA	19 h à 20 h 15	9 avril	28 mai	16 ans +	72,70 \$	144,90 \$	Parfait équilibre entre le yoga et la méditation. Ce cours vous permet d'approfondir la méditation ou d'approfondir vos connaissances. Requis : serviette, bouteille d'eau et tapis de yoga.	Complexe aquatique
YOGA HATHA								
JE	18 h à 19 h 15	11 avril	30 mai	16 ans +	72,70 \$	144,90 \$	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
YOGALATES								
JE	11 h à 12 h 15	11 avril	30 mai	16 ans +	72,70 \$	144,90 \$	Aucun préalable. Pour rééquilibrer les muscles et un meilleur maintien de la colonne vertébrale, tout en travaillant la souplesse. Requis : tapis de sol, serviette, bouteille d'eau.	Complexe aquatique
ZUMBA®								
ME	18 h 30 à 19 h 30	10 avril	29 mai	16 ans +	50,70 \$	101,40 \$	Aucun préalable. Soyez prêt-e à travailler votre endurance, votre coordination et votre flexibilité sur des rythmes musicaux stimulants! Requis : serviette et bouteille d'eau. Pas de cours le 22 mai.	Complexe aquatique
ZUMBA® TONING								
LU	18 h à 19 h	8 avril	27 mai	16 ans +	57,95 \$	115,90 \$	Aucun préalable. Cours de Zumba où la tonification musculaire et le raffermissement sont mis de l'avant, tout en dansant sur les rythmes d'inspiration latine et autres rythmes du monde.	Complexe aquatique

ACTIVITÉS SPORTIVES

Cours	Jour	Heure	Dates		Âge	Coût		Description	Endroit
			Début	Fin		Résident	Non-rés.		
ARTS MARTIAUX									
KARATÉ FAMILIAL - ENFANT	SA	9 h à 10 h 30	13 avril	1 ^{er} juin	6 ans +	40,40 \$	74,40 \$	Aucun préalable. Activité qui permet de développer la force, la souplesse, l'endurance, la concentration et la coordination. Apprentissage des techniques d'auto-défense. Kimono 70 \$ et examen minimum 40 \$ (le prix varie selon la couleur de la ceinture). Le parent peut s'inscrire au même cours que son enfant - inscription individuelle.	Complexe multisport
	SA	10 h 45 à 12 h 15	13 avril	1 ^{er} juin	6 ans +	40,40 \$	74,40 \$		
KARATÉ FAMILIAL - ADULTE	SA	9 h à 10 h 30	13 avril	1 ^{er} juin	16 ans +	46,45 \$	85,55 \$		
	SA	10 h 45 à 12 h 15	13 avril	1 ^{er} juin	16 ans +	46,45 \$	85,55 \$		
KARATÉ ADULTE (2 FOIS/SEMAINE)	MA et JE	19 h 30 à 21 h	9 avril	30 mai	16 ans +	97,50 \$	179,40 \$	Aucun préalable. Activité qui permet de développer la force, la souplesse, l'endurance, la concentration et la coordination. Apprentissage des techniques d'auto-défense. Kimono 70 \$ et examen minimum 40 \$ (le prix varie selon la couleur de la ceinture).	Complexe aquatique



ACTIVITÉS SPORTIVES (SUITE)

Cours	Jour	Heure	Dates		Âge	Coût		Description	Endroit
			Début	Fin		Résident	Non-rés.		
TENNIS									
ASSOCIATION DE TENNIS DE SAINT-EUSTACHE (LIGUES ET ACTIVITÉS TENNIS SAISON 2024)			4 mai	Selon la météo	18 ans +	50,00 \$	124,50 \$	Ligues pour joueur-euse-s de tous les niveaux (simple et double). Encadrement agréable, jeu réglementé, compétitif et divertissant ainsi que des activités de tennis tout au long de la saison. Information : tennisteustache.ca	Parc Chénier et parc Rivière-Nord
COURS DE TENNIS ADULTE - ACADÉMIE FRANÇOIS MARCOTTE (Aucune reprise en cas de mauvais temps)									
INITIATION AU TENNIS*	MA	19 h à 20 h 25	7 mai	28 mai	15 ans +	85,90 \$	126,25 \$	Enseignement de techniques et stratégies clés afin de faciliter votre progression vers un niveau intermédiaire, en soulignant l'importance du divertissement dans le processus d'apprentissage.	Parc Chénier
TENNIS EN MATCH* (INTERMÉDIAIRE)	JE	19 h à 20 h 25	9 mai	30 mai	15 ans +	85,90 \$	126,25 \$	Développement de vos habiletés techniques et tactiques en situation de jeu. Enseignement lors de matchs en simple et en double avec période réservée à des exercices de perfectionnement.	Parc Rivière-Nord
COURS DE TENNIS JUNIOR - ACADÉMIE FRANÇOIS MARCOTTE (Aucune reprise en cas de mauvais temps)									
MINI-TENNIS* (PARENT-ENFANT)	SA	9 h à 9 h 55	4 mai	8 juin	3-4 ans	70,80 \$	104,10 \$	Apprentissage des mouvements de base, avec l'aide des parents, afin de frapper des balles. Utilisation d'ateliers physiques et techniques pour pratiquer le tennis. Seule l'inscription de l'enfant est nécessaire.	Parc Chénier
MINI-TENNIS*	SA	10 h à 10 h 55	4 mai	8 juin	5-6 ans	70,80 \$	104,10 \$	Cours sur mini-terrain avec des balles rouges. Ces deux éléments vont permettre à vos enfants d'avoir du plaisir et d'apprendre le tennis selon leurs habiletés sous la forme de jeu et d'exercices amusants.	Parc Chénier
JUNIOR PROGRESSIF 7-9 ANS*	SA	11 h à 11 h 55	4 mai	8 juin	7-9 ans	70,80 \$	104,10 \$	Apprentissage du tennis dans le plaisir et la coopération. L'objectif de ce cours est de faire en sorte que votre enfant soit capable d'échanger quelques balles avec ses ami-e-s.	Parc Chénier
JUNIOR PROGRESSIF 10-14 ANS*	SA	12 h 30 à 13 h 25	4 mai	8 juin	10-14 ans	70,80 \$	104,10 \$	Apprentissage des techniques et stratégies de base du tennis. Le but est de le faire échanger le plus rapidement possible pour être capable de jouer des mini parties contre ses ami-e-s.	Parc Chénier
PRÉ-COMPÉTITION*	MA et JE	17 h 30 à 18 h 55	7 mai	13 juin	10-17 ans	97,05 \$	142,25 \$	Dans ce cours nous recherchons des jeunes qui veulent jouer des compétitions qui sont amicales et supervisées par des entraîneur-euse-s. Si votre enfant n'a pas beaucoup d'expérience en match, mais qu'il sait comment échanger. Il est à l'endroit parfait pour apprendre. Si votre enfant aime la compétition il est aussi à l'endroit parfait, car le but de ce cours est qu'ils jouent des parties. 2 fois/semaine.	Parc Chénier et parc Rivière-Nord

* Requis : raquette de tennis.