

**i** **Inscription aux activités - Consentement obligatoire**

Pour vous inscrire via l'application Sport-Plus, vous devez obligatoirement accepter que la Ville communique avec vous par courriel ou téléphone au sujet de l'activité. Pour ce faire, allez dans votre Dossier sur le site d'inscription en ligne. **Sans consentement, aucune inscription possible.**

# PROGRAMME DES ACTIVITÉS PRINTEMPS 2026

## MODALITÉS D'INSCRIPTION

INSCRIPTION EN LIGNE : [saint-eustache.ca/inscription](http://saint-eustache.ca/inscription)

RÉSIDENT(E)S DE SAINT-EUSTACHE	NON-RÉSIDENT(E)S
À partir du lundi 16 mars, 18 h au 20 mars 2026 (formations en sauvetage seulement : dès le 9 mars)	À partir du mercredi 18 mars, 18 h au 20 mars 2026 (formations en sauvetage seulement : dès le 11 mars)
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Carte citoyen (ou Carte non-résident) obligatoire.</li> <li>• Paiement par cartes de crédit Visa ou MasterCard seulement.</li> </ul> <p>Pour plus de renseignements sur la Carte citoyen et les preuves d'identité et de résidence requises, consultez le <a href="http://saint-eustache.ca/carte-citoyen">saint-eustache.ca/carte-citoyen</a> ou composez le 450 974-5000.</p>	

### 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 16 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 20 h, le lundi 16 mars au 450 974-5000. Horaires sujets à modifications.

## ACTIVITÉS AQUATIQUES

Jour	Heure	Dates		Âge	Coût		Description	Endroit
		Début	Fin		Résident(e)	Non-rés.		
<b>AQUA 55+ (en cas d'annulation, les cours seront reportés à la fin de la session. Aucun remboursement)</b>								
MA	8 h à 8 h 50	24 mars	12 mai	55 ans +	77,25 \$	153,60 \$	Aucun préalable. Exercices de flexibilité et de musculation en milieu aquatique (partie peu profonde).	Complexe aquatique
MA	9 h à 9 h 50	24 mars	12 mai	55 ans +	77,25 \$	153,60 \$		
JE	8 h à 8 h 50	26 mars	14 mai	55 ans +	77,25 \$	153,60 \$		
JE	9 h à 9 h 50	26 mars	14 mai	55 ans +	77,25 \$	153,60 \$		
<b>AQUA-DOUCEUR (en cas d'annulation, les cours seront reportés à la fin de la session. Aucun remboursement)</b>								
MA	11 h à 11 h 50	24 mars	12 mai	55 ans +	77,25 \$	153,60 \$	Exercices de flexibilité et de renforcement musculaire en eau peu profonde, pour favoriser une meilleure mobilité aux adultes atteints de douleurs articulaires. Pas de cours le 15 mai.	Complexe aquatique
JE	11 h à 11 h 50	26 mars	14 mai	55 ans +	77,25 \$	153,60 \$		
VE	9 h 30 à 10 h 20	27 mars	22 mai	55 ans +	77,25 \$	153,60 \$		
<b>AQUAFORME (en cas d'annulation, les cours seront reportés à la fin de la session. Aucun remboursement)</b>								
LU	8 h 30 à 9 h 20	23 mars	11 mai	18 ans +	77,25 \$	153,60 \$	Aucun préalable. Exercices de flexibilité et de musculation en milieu aquatique (partie peu profonde). Pas de cours les 22 avril et 15 mai.	Complexe aquatique
LU	10 h 30 à 11 h 20	23 mars	11 mai	18 ans +	77,25 \$	153,60 \$		
MA	12 h à 12 h 50	24 mars	12 mai	18 ans +	77,25 \$	153,60 \$		
MA	20 h 10 à 21 h	24 mars	12 mai	18 ans +	77,25 \$	153,60 \$		
ME	8 h 30 à 9 h 20	25 mars	20 mai	18 ans +	77,25 \$	153,60 \$		
ME	10 h 30 à 11 h 20	25 mars	20 mai	18 ans +	77,25 \$	153,60 \$		
JE	12 h à 12 h 50	26 mars	14 mai	18 ans +	77,25 \$	153,60 \$		
JE	20 h 10 à 21 h	26 mars	14 mai	18 ans +	77,25 \$	153,60 \$		
VE	11 h 30 à 12 h 20	27 mars	22 mai	18 ans +	77,25 \$	153,60 \$		

## ACTIVITÉS AQUATIQUES (SUITE)

Jour	Heure	Dates		Âge	Coût		Description	Endroit
		Début	Fin		Résident(e)	Non-rés.		
<b>AQUAJOGGING (en cas d'annulation, les cours seront reportés à la fin de la session. Aucun remboursement)</b>								
LU	9 h 30 à 10 h 20	23 mars	11 mai	18 ans +	77,25 \$	153,60 \$	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.	Complexe aquatique
MA	7 h à 7 h 50	24 mars	12 mai	18 ans +	77,25 \$	153,60 \$		
MA	10 h à 10 h 50	24 mars	12 mai	18 ans +	77,25 \$	153,60 \$		
MA	19 h 10 à 20 h	24 mars	12 mai	18 ans +	77,25 \$	153,60 \$		
ME	9 h 30 à 10 h 20	25 mars	20 mai	18 ans +	77,25 \$	153,60 \$		
JE	7 h à 7 h 50	26 mars	14 mai	18 ans +	77,25 \$	153,60 \$		
JE	10 h à 10 h 50	26 mars	14 mai	18 ans +	77,25 \$	153,60 \$		
JE	19 h 10 à 20 h	26 mars	14 mai	18 ans +	77,25 \$	153,60 \$		
<b>PRÉ-ADOLESCENTS (en cas d'annulation, les cours seront reportés à la fin de la session. Aucun remboursement)</b>								
ME/VE	19 h 10 à 20 h	25 mars	22 mai	10-15 ans	139,30 \$	278,80 \$	Préalables : doit nager 25 mètres sans arrêt et sauter en eau profonde sans aide. Ce cours est idéal pour les jeunes qui n'ont pas suivi tous les cours de natation, ils(elles) seront initié(e)s aux différents styles de nage; du crawl, du dos crawlé et de la brasse, en plus, ils(elles) apprennent des techniques de sauvetage; parfait pour se préparer aux cours de sauvetage. Pas de cours le 15 mai.	Complexe aquatique
DI/SA	12 h 30 à 13 h 20	28 mars	23 mai	10-15 ans	139,30 \$	278,80 \$		
<b>ADULTES 2 - INTERMÉDIAIRE (en cas d'annulation, les cours seront reportés à la fin de la session. Aucun remboursement)</b>								
LU	15 h à 15 h 50	23 mars	11 mai	16 ans +	72,75 \$	145,35 \$	Préalables : 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
ME	15 h à 15 h 50	25 mars	13 mai					
SA	12 h 30 à 13 h 20	28 mars	23 mai					
<b>ADULTES 3 - AVANCÉ (en cas d'annulation, les cours seront reportés à la fin de la session. Aucun remboursement)</b>								
ME	15 h à 15 h 50	25 mars	13 mai	16 ans +	72,75 \$	145,35 \$	Préalable : doit nager deux longueurs sans arrêt. Ce cours est une amélioration aux nages du crawl et du dos crawlé.	Complexe aquatique
<b>PARENT-ENFANT 1* (en cas d'annulation, les cours seront reportés à la fin de la session. Aucun remboursement)</b>								
SA	8 h 30 à 8 h 55	28 mars	23 mai	12-18 mois	54,90 \$	109,05 \$	Le parent apprend les conseils de sécurité Aqua Bon <sup>MD</sup> de la Société de Sauvetage afin de préserver la sécurité de l'enfant dans tous les milieux aquatiques. <b>Le ratio est de 1 parent accompagnateur(-rice) dans l'eau pour 1 enfant.</b> Couche «Swimmer» obligatoire. L'âge de l'enfant est le seul critère.	Complexe aquatique
SA	11 h 30 à 11 h 55	28 mars	23 mai	12-18 mois	54,90 \$	109,05 \$		
DI	8 h 30 à 8 h 55	22 mars	10 mai	12-18 mois	54,90 \$	109,05 \$		
DI	11 h 30 à 11 h 55	22 mars	10 mai	12-18 mois	54,90 \$	109,05 \$		
<b>PARENT-ENFANT 2* (en cas d'annulation, les cours seront reportés à la fin de la session. Aucun remboursement)</b>								
SA	9 h 30 à 9 h 55	28 mars	23 mai	18-24 mois	54,90 \$	109,05 \$	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 <sup>MD</sup> de la Société de Sauvetage afin de préserver la sécurité de l'enfant dans tous les milieux aquatiques. <b>Le ratio est de 1 parent accompagnateur(-rice) dans l'eau pour 1 enfant.</b> Couche «Swimmer» obligatoire. L'âge de l'enfant est le seul critère.	Complexe aquatique
SA	12 h à 12 h 25	28 mars	23 mai	18-24 mois	54,90 \$	109,05 \$		
DI	9 h 30 à 9 h 55	22 mars	10 mai	18-24 mois	54,90 \$	109,05 \$		
DI	12 h à 12 h 25	22 mars	10 mai	18-24 mois	54,90 \$	109,05 \$		
<b>PARENT-ENFANT 3* (en cas d'annulation, les cours seront reportés à la fin de la session. Aucun remboursement)</b>								
SA	10 h à 10 h 25	28 mars	23 mai	24-36 mois	54,90 \$	109,05 \$	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 <sup>MD</sup> de la Société de Sauvetage afin de préserver la sécurité de l'enfant dans tous les milieux aquatiques. <b>Le ratio est de 1 parent accompagnateur(-rice) dans l'eau pour 1 enfant.</b> Couche «Swimmer» obligatoire. L'âge de l'enfant est le seul critère.	Complexe aquatique
SA	12 h à 12 h 25	28 mars	23 mai	24-36 mois	54,90 \$	109,05 \$		
SA	13 h à 13 h 25	28 mars	23 mai	24-36 mois	54,90 \$	109,05 \$		
DI	10 h à 10 h 25	22 mars	10 mai	24-36 mois	54,90 \$	109,05 \$		
DI	12 h à 12 h 25	22 mars	10 mai	24-36 mois	54,90 \$	109,05 \$		
DI	11 h 30 à 11 h 55	22 mars	10 mai	3-6 ans	54,90 \$	109,05 \$		
<b>PRÉSCOLAIRE 1 (Parent-enfant)* (en cas d'annulation, les cours seront reportés à la fin de la session. Aucun remboursement)</b>								
SA	9 h à 9 h 25	28 mars	23 mai	3-6 ans	54,90 \$	109,05 \$	L'objectif de ce cours est de faire une douce transition pour que l'enfant soit seul(e) en compagnie du moniteur ou de la monitrice. 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 <sup>MD</sup> de la Société de Sauvetage afin de préserver la sécurité de l'enfant dans tous les milieux aquatiques. <b>Le ratio est de 1 parent accompagnateur(-rice) dans l'eau pour 1 enfant.</b>	Complexe aquatique
SA	10 h 30 à 10 h 55	28 mars	23 mai	3-6 ans	54,90 \$	109,05 \$		
DI	9 h à 9 h 25	22 mars	10 mai	3-6 ans	54,90 \$	109,05 \$		
DI	11 h 30 à 11 h 55	22 mars	10 mai	3-6 ans	54,90 \$	109,05 \$		

\* Les cours de natation parent-enfant et préscolaire offrent un remboursement complet d'une inscription par session, à condition que l'enfant ait assisté à au moins 70 % des cours. Les parents paient d'abord les frais, mais le remboursement est automatiquement traité après la session grâce aux listes de présence. Cette offre s'applique uniquement aux résident(e)s.

## ACTIVITÉS AQUATIQUES (SUITE)

Jour	Heure	Dates		Âge	Coût		Description	Endroit
		Début	Fin		Résident(e)	Non-rés.		
<b>PRÉSCOLAIRE 2* (en cas d'annulation, les cours seront reportés à la fin de la session. Aucun remboursement)</b>								
SA	8 h 30 à 8 h 55	28 mars	23 mai	3-6 ans	54,90 \$	109,05 \$	L'enfant pratiquera le saut seul(e) 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 <sup>MD</sup> de la Société de Sauvetage afin de préserver sa sécurité dans tous les milieux aquatiques.	Complexe aquatique
SA	9 h 30 à 9 h 55	28 mars	23 mai	3-6 ans	54,90 \$	109,05 \$		
SA	11 h 30 à 11 h 55	28 mars	23 mai	3-6 ans	54,90 \$	109,05 \$		
SA	12 h 30 à 12 h 55	28 mars	23 mai	3-6 ans	54,90 \$	109,05 \$		
DI	8 h 30 à 8 h 55	22 mars	10 mai	3-6 ans	54,90 \$	109,05 \$		
DI	9 h 30 à 9 h 55	22 mars	10 mai	3-6 ans	54,90 \$	109,05 \$		
DI	10 h 30 à 10 h 55	22 mars	10 mai	3-6 ans	54,90 \$	109,05 \$		
<b>PRÉSCOLAIRE 3* (en cas d'annulation, les cours seront reportés à la fin de la session. Aucun remboursement)</b>								
SA	9 h à 9 h 25	28 mars	23 mai	3-6 ans	54,90 \$	109,05 \$	L'enfant pratiquera le saut seul(e) à l'eau, les entrées et sorties, l'immersion ainsi que les glissements sur le ventre et le dos avec aide flottante, un gilet de sauvetage et/ou le moniteur ou la monitrice. L'enfant apprend les conseils Aqua Bon <sup>MD</sup> de la Société de Sauvetage afin de préserver sa sécurité dans tous les milieux aquatiques.	Complexe aquatique
SA	10 h à 10 h 25	28 mars	23 mai	3-6 ans	54,90 \$	109,05 \$		
SA	11 h à 11 h 25	28 mars	23 mai	3-6 ans	54,90 \$	109,05 \$		
DI	9 h à 9 h 25	22 mars	10 mai	3-6 ans	54,90 \$	109,05 \$		
DI	10 h à 10 h 25	22 mars	10 mai	3-6 ans	54,90 \$	109,05 \$		
DI	11 h à 11 h 25	22 mars	10 mai	3-6 ans	54,90 \$	109,05 \$		
DI	11 h 30 à 11 h 55	22 mars	10 mai	3-6 ans	54,90 \$	109,05 \$		
<b>PRÉSCOLAIRE 4* (en cas d'annulation, les cours seront reportés à la fin de la session. Aucun remboursement)</b>								
ME	17 h 30 à 18 h 20	25 mars	13 mai	4-6 ans	60,60 \$	121,15 \$	L'enfant nage sur le ventre et sur le dos. Il(elle) pratiquera le saut seul(e) et la sortie en eau profonde, ouvre 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 <sup>MD</sup> de la Société de Sauvetage afin de préserver sa sécurité dans tous les milieux aquatiques.	Complexe aquatique
SA	8 h 30 à 9 h 20	28 mars	23 mai	4-6 ans	60,60 \$	121,15 \$		
SA	9 h 30 à 10 h 20	28 mars	23 mai	4-6 ans	60,60 \$	121,15 \$		
SA	10 h 30 à 11 h 20	28 mars	23 mai	4-6 ans	60,60 \$	121,15 \$		
SA	11 h 30 à 12 h 20	28 mars	23 mai	4-6 ans	60,60 \$	121,15 \$		
DI	8 h 30 à 9 h 20	22 mars	10 mai	4-6 ans	60,60 \$	121,15 \$		
DI	9 h 30 à 10 h 20	22 mars	10 mai	4-6 ans	60,60 \$	121,15 \$		
DI	11 h 30 à 12 h 20	22 mars	10 mai	4-6 ans	60,60 \$	121,15 \$		
<b>PRÉSCOLAIRE 5* (en cas d'annulation, les cours seront reportés à la fin de la session. Aucun remboursement)</b>								
ME	17 h 30 à 18 h 20	25 mars	13 mai	4-6 ans	60,60 \$	121,15 \$	L'enfant améliore la nage sur le ventre et sur le dos sur 5 mètres. Il(elle) pratiquera la roulade dans l'eau et apprendra la nage sur place pendant 10 secondes. L'enfant applique les conseils Aqua Bon <sup>MD</sup> de la Société de Sauvetage afin de préserver sa sécurité dans tous les milieux aquatiques.	Complexe aquatique
SA	8 h 30 à 9 h 20	28 mars	23 mai	4-6 ans	60,60 \$	121,15 \$		
SA	9 h 30 à 10 h 20	28 mars	23 mai	4-6 ans	60,60 \$	121,15 \$		
SA	10 h 30 à 11 h 20	28 mars	23 mai	4-6 ans	60,60 \$	121,15 \$		
SA	11 h 30 à 12 h 20	28 mars	23 mai	4-6 ans	60,60 \$	121,15 \$		
DI	8 h 30 à 9 h 20	22 mars	10 mai	4-6 ans	60,60 \$	121,15 \$		
DI	9 h 30 à 10 h 20	22 mars	10 mai	4-6 ans	60,60 \$	121,15 \$		
DI	10 h 30 à 11 h 20	22 mars	10 mai	4-6 ans	60,60 \$	121,15 \$		
DI	11 h 30 à 12 h 20	22 mars	10 mai	4-6 ans	60,60 \$	121,15 \$		
<b>NAGEUR 1 (en cas d'annulation, les cours seront reportés à la fin de la session. Aucun remboursement)</b>								
ME	17 h 30 à 18 h 20	25 mars	13 mai	6-12 ans	60,60 \$	121,15 \$	Apprendre l'entrée et sortie de l'eau en partie peu profonde, à s'immerger, à retenir son souffle et expirer sous l'eau. Flotter sur le ventre et sur le dos 5 secondes. Glissement sur le ventre et sur le dos avec aide. Initiation aux battements de jambes sur le ventre et sur le dos. Nager sur place, 30 secondes, avec un gilet de sauvetage. Nager 5 mètres au crawl avec ou sans aide flottante. Conseils de sécurité Aqua Bon <sup>MD</sup> de la Société de Sauvetage. Pas de cours le 15 mai.	Complexe aquatique
ME	18 h 30 à 19 h 20	25 mars	13 mai	6-12 ans	60,60 \$	121,15 \$		
VE	17 h 30 à 18 h 20	27 mars	22 mai	6-12 ans	60,60 \$	121,15 \$		
VE	18 h 30 à 19 h 20	27 mars	22 mai	6-12 ans	60,60 \$	121,15 \$		
SA	8 h 30 à 9 h 20	28 mars	23 mai	6-12 ans	60,60 \$	121,15 \$		
SA	9 h 30 à 10 h 20	28 mars	23 mai	6-12 ans	60,60 \$	121,15 \$		
SA	10 h 30 à 11 h 20	28 mars	23 mai	6-12 ans	60,60 \$	121,15 \$		
SA	11 h 30 à 12 h 20	28 mars	23 mai	6-12 ans	60,60 \$	121,15 \$		
SA	12 h 30 à 13 h 20	28 mars	23 mai	6-12 ans	60,60 \$	121,15 \$		
DI	8 h 30 à 9 h 20	22 mars	10 mai	6-12 ans	60,60 \$	121,15 \$		
DI	9 h 30 à 10 h 20	22 mars	10 mai	6-12 ans	60,60 \$	121,15 \$		
DI	10 h 30 à 11 h 20	22 mars	10 mai	6-12 ans	60,60 \$	121,15 \$		
DI	11 h 30 à 12 h 20	22 mars	10 mai	6-12 ans	60,60 \$	121,15 \$		

## ACTIVITÉS AQUATIQUES (SUITE)

Jour	Heure	Dates		Âge	Coût		Description	Endroit
		Début	Fin		Résident(e)	Non-rés.		
<b>NAGEUR 2 (en cas d'annulation, les cours seront reportés à la fin de la session. Aucun remboursement)</b>								
ME	17 h 30 à 18 h 20	25 mars	13 mai	6-12 ans	60,60 \$	121,15 \$	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 la poitrine. Battre des jambes sur le ventre, sur le dos et de côté sur 10 mètres dans chaque position. Nager le crawl et le dos crawlé sur 10 mètres. Conseils de sécurité Aqua Bon <sup>MD</sup> de la Société de Sauvetage. Pas de cours le 15 mai.	Complexe aquatique
ME	18 h 30 à 19 h 20	25 mars	13 mai	6-12 ans	60,60 \$	121,15 \$		
ME	19 h 30 à 20 h 20	25 mars	13 mai	6-12 ans	60,60 \$	121,15 \$		
VE	17 h 30 à 18 h 20	27 mars	22 mai	6-12 ans	60,60 \$	121,15 \$		
VE	18 h 30 à 19 h 20	27 mars	22 mai	6-12 ans	60,60 \$	121,15 \$		
SA	8 h 30 à 9 h 20	28 mars	23 mai	6-12 ans	60,60 \$	121,15 \$		
SA	9 h 30 à 10 h 20	28 mars	23 mai	6-12 ans	60,60 \$	121,15 \$		
SA	10 h 30 à 11 h 20	28 mars	23 mai	6-12 ans	60,60 \$	121,15 \$		
SA	11 h 30 à 12 h 20	28 mars	23 mai	6-12 ans	60,60 \$	121,15 \$		
SA	12 h 30 à 13 h 20	28 mars	23 mai	6-12 ans	60,60 \$	121,15 \$		
DI	8 h 30 à 9 h 20	22 mars	10 mai	6-12 ans	60,60 \$	121,15 \$		
DI	9 h 30 à 10 h 20	22 mars	10 mai	6-12 ans	60,60 \$	121,15 \$		
DI	10 h 30 à 11 h 20	22 mars	10 mai	6-12 ans	60,60 \$	121,15 \$		
DI	11 h 30 à 12 h 20	22 mars	10 mai	6-12 ans	60,60 \$	121,15 \$		
<b>NAGEUR 3 (en cas d'annulation, les cours seront reportés à la fin de la session. Aucun remboursement)</b>								
ME	18 h 30 à 19 h 20	25 mars	13 mai	7-12 ans	60,60 \$	121,15 \$	Préalables : avoir réussi Nageur 2 et être âgé(e) de 7 ans et plus. 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 <sup>MD</sup> de la Société de Sauvetage. Pas de cours le 15 mai.	Complexe aquatique
ME	19 h 30 à 20 h 20	25 mars	13 mai	7-12 ans	60,60 \$	121,15 \$		
VE	18 h 30 à 19 h 20	27 mars	22 mai	7-12 ans	60,60 \$	121,15 \$		
VE	19 h 30 à 20 h 20	27 mars	22 mai	7-12 ans	60,60 \$	121,15 \$		
SA	8 h 30 à 9 h 20	28 mars	23 mai	7-12 ans	60,60 \$	121,15 \$		
SA	9 h 30 à 10 h 20	28 mars	23 mai	7-12 ans	60,60 \$	121,15 \$		
SA	10 h 30 à 11 h 20	28 mars	23 mai	7-12 ans	60,60 \$	121,15 \$		
SA	11 h 30 à 12 h 20	28 mars	23 mai	7-12 ans	60,60 \$	121,15 \$		
DI	8 h 30 à 9 h 20	22 mars	10 mai	7-12 ans	60,60 \$	121,15 \$		
DI	9 h 30 à 10 h 20	22 mars	10 mai	7-12 ans	60,60 \$	121,15 \$		
DI	10 h 30 à 11 h 20	22 mars	10 mai	7-12 ans	60,60 \$	121,15 \$		
DI	11 h 30 à 12 h 20	22 mars	10 mai	7-12 ans	60,60 \$	121,15 \$		
<b>NAGEUR 4 (en cas d'annulation, les cours seront reportés à la fin de la session. Aucun remboursement)</b>								
SA	8 h 30 à 9 h 20	28 mars	23 mai	7-12 ans	60,60 \$	121,15 \$	Préalables : avoir réussi Nageur 3 et être âgé(e) de 7 ans et plus. 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 <sup>MD</sup> de la Société de Sauvetage.	Complexe aquatique
SA	9 h 30 à 10 h 20	28 mars	23 mai	7-12 ans	60,60 \$	121,15 \$		
SA	10 h 30 à 11 h 20	28 mars	23 mai	7-12 ans	60,60 \$	121,15 \$		
DI	8 h 30 à 9 h 20	22 mars	10 mai	7-12 ans	60,60 \$	121,15 \$		
DI	9 h 30 à 10 h 20	22 mars	10 mai	7-12 ans	60,60 \$	121,15 \$		
DI	10 h 30 à 11 h 20	22 mars	10 mai	7-12 ans	60,60 \$	121,15 \$		
<b>NAGEUR 5 (en cas d'annulation, les cours seront reportés à la fin de la session. Aucun remboursement)</b>								
SA	8 h 30 à 9 h 20	28 mars	23 mai	8-15 ans	60,60 \$	121,15 \$	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 <sup>MD</sup> de la Société de Sauvetage.	Complexe aquatique
SA	9 h 30 à 10 h 20	28 mars	23 mai	8-15 ans	60,60 \$	121,15 \$		
SA	11 h 30 à 12 h 20	28 mars	23 mai	8-15 ans	60,60 \$	121,15 \$		
DI	8 h 30 à 9 h 20	22 mars	10 mai	8-15 ans	60,60 \$	121,15 \$		
DI	9 h 30 à 10 h 20	22 mars	10 mai	8-15 ans	60,60 \$	121,15 \$		
DI	11 h 30 à 12 h 20	22 mars	10 mai	8-15 ans	60,60 \$	121,15 \$		
<b>NAGEUR 6 (en cas d'annulation, les cours seront reportés à la fin de la session. Aucun remboursement)</b>								
SA	8 h 30 à 9 h 20	28 mars	23 mai	8-15 ans	60,60 \$	121,15 \$	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 <sup>MD</sup> de la Société de Sauvetage afin de préserver la sécurité de l'enfant dans tous les milieux aquatiques.	Complexe aquatique
SA	9 h 30 à 10 h 20	28 mars	23 mai	8-15 ans	60,60 \$	121,15 \$		
SA	11 h 30 à 12 h 20	28 mars	23 mai	8-15 ans	60,60 \$	121,15 \$		
DI	8 h 30 à 9 h 20	22 mars	10 mai	8-15 ans	60,60 \$	121,15 \$		
DI	9 h 30 à 10 h 20	22 mars	10 mai	8-15 ans	60,60 \$	121,15 \$		
DI	11 h 30 à 12 h 20	22 mars	10 mai	8-15 ans	60,60 \$	121,15 \$		

## ACTIVITÉS AQUATIQUES (SUITE)

Jour	Heure	Dates		Âge	Coût		Description	Endroit
		Début	Fin		Résident(e)	Non-rés.		
<b>JEUNE SAUVETEUR INITIÉ (en cas d'annulation, les cours seront reportés à la fin de la session. Aucun remboursement)</b>								
SA	11 h 30 à 12 h 20	28 mars	23 mai	12-15 ans	83,90 \$	167,30 \$	Préalables : avoir réussi Nageur 6 et être âgé(e) de 12 ans et plus. Développement du crawl, du dos crawlé et de la brasse sur une distance de 75 mètres et nage sur une distance de 100 mètres chronométrée.	Complexe aquatique
DI	11 h 30 à 12 h 20	22 mars	10 mai	12-15 ans	83,90 \$	167,30 \$		
<b>JEUNE SAUVETEUR AVERTI (en cas d'annulation, les cours seront reportés à la fin de la session. Aucun remboursement)</b>								
SA	12 h 30 à 13 h 20	28 mars	23 mai	12-15 ans	83,90 \$	167,30 \$	Préalables : avoir réussi Jeune sauveteur initié et être âgé(e) de 12 ans et plus. Développement du crawl, du dos crawlé et de la brasse sur une distance de 100 mètres. Des relais en sauvetage sur une distance de 200 mètres et une nage chronométrée sur 400 mètres.	Complexe aquatique
DI	11 h 30 à 12 h 20	22 mars	10 mai	12-15 ans	83,90 \$	167,30 \$		
<b>JEUNE SAUVETEUR EXPERT (en cas d'annulation, les cours seront reportés à la fin de la session. Aucun remboursement)</b>								
SA	12 h 30 à 13 h 20	28 mars	23 mai	12-15 ans	83,90 \$	167,30 \$	Préalable : avoir réussi Jeune sauveteur averti et être âgé de 12 ans et plus. Perfectionnement du crawl, du dos crawlé et de la brasse sur différentes distances allant jusqu'à 150 mètres et nager 350 mètres chronométré plusieurs fois.	Complexe aquatique
DI	12 h 30 à 13 h 20	22 mars	10 mai	12-15 ans	83,90 \$	167,30 \$		
<b>NATATION ARTISTIQUE - RÉCRÉATIF « ALLEZ À L'EAU » NIVEAUX 1 ET 2 (CLUB PERFORMANCE SYNCHRO)</b>								
SA	15 h 30 à 16 h 30	21 mars	9 mai	4-6 ans	95,00 \$	174,00 \$	L'enfant doit nager sans aide flottante et être autonome pour suivre le cours sans parent. Apprentissage des mouvements de base en natation artistique tout en s'amusant.	Complexe aquatique
DI	16 h à 17 h	22 mars	10 mai	4-6 ans	95,00 \$	174,00 \$		
<b>NATATION ARTISTIQUE - RÉCRÉATIF « ALLEZ À L'EAU » NIVEAUX 3 ET 4 (CLUB PERFORMANCE SYNCHRO)</b>								
SA	16 h 30 à 18 h	21 mars	9 mai	6-10 ans	120,00 \$	199,00 \$	L'enfant doit être à l'aise dans l'eau. Apprentissage des mouvements et figures de base en natation artistique.	Complexe aquatique
DI	17 h 30 à 19 h	22 mars	10 mai	6-10 ans	120,00 \$	199,00 \$		
<b>NATATION ARTISTIQUE - RÉCRÉATIF « ALLEZ À L'EAU » NIVEAUX 5 ET 6 (CLUB PERFORMANCE SYNCHRO)</b>								
SA	15 h 30 à 17 h 30	21 mars	9 mai	7-13 ans	152,00 \$	231,00 \$	Préalable : niveaux 3 et 4 ou être à l'aise dans l'eau. Apprentissage des techniques et figures de base et perfectionnement des techniques apprises auparavant.	Complexe aquatique
DI	17 h à 19 h	22 mars	10 mai	7-13 ans	152,00 \$	231,00 \$		
<b>DÉBUTANT - INTRODUCTION AU PLONGEON (7-9 ANS)</b>								
DI	12 h 15 à 13 h 10	22 mars	10 mai	7-9 ans	116,00 \$	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
<b>DÉBUTANT - INTRODUCTION AU PLONGEON (9-12 ANS)</b>								
DI	13 h 15 à 14 h 10	22 mars	10 mai	9-12 ans	116,00 \$	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

Pour les cours ci-dessous, les dates d'inscription sont les suivantes : résident(e)s, dès le 9 mars et non-résident(e)s, dès le 11 mars.

<b>MÉDAILLE DE BRONZE ET CROIX DE BRONZE**</b>								
DI	13 h à 18 h	22 mars	24 mai	14 ans +	345,00 \$	345,00 \$	Préalables : avoir réussi le Jeune sauveteur expert ou Nageur 6 et être apte à nager 400 mètres sans arrêt. Une évaluation des styles de nage sera requise avant le début du cours. Requis : trousse de premiers soins incluant masque de poche (45 \$). Dates d'exams : Médaille de bronze : 12 avril et Croix de bronze : 24 mai.	Complexe aquatique
<b>PREMIERS SOINS - GÉNÉRAL**</b>								
SA/DI	8 h 30 à 17 h 30	14 mars	15 mars	15 ans +	137,80 \$	137,80 \$	Préalables : Croix de bronze et être inscrit au Sauveteur national. Requis : trousse de premiers soins incluant masque de poche (45 \$).	Complexe aquatique
<b>SAUVETEUR NATIONAL PISCINE**</b>								
DI	9 h 30 à 16 h 30	29 mars	10 mai	15 ans +	373,70 \$	373,70 \$	Préalables : Croix de bronze et Premiers soins - général (les cartes devront être présentées au premier cours). Requis : trousse de premiers soins incluant masque de poche (45 \$). Date de l'examen : 10 mai.	Complexe aquatique

\*\* Veuillez noter qu'à ce jour le gouvernement du Québec n'a pas encore confirmé les modalités de la gratuité 2026-2027.

Advenant le cas où le programme de gratuité soit reconduit, la Ville de Saint-Eustache remboursera en partie ou en totalité les frais payés par le participant(e) selon les modalités établies par le gouvernement.

## ACTIVITÉS DE MISE EN FORME

Jour	Heure	Dates		Âge	Coût		Description	Endroit
		Début	Fin		Résident(e)	Non-rés.		
<b>ABDOS-FESSIERS</b>								
ME	18 h à 19 h	8 avril	10 juin	16 ans +	76,60 \$	153,75 \$	Aucun préalable. Entraînement dynamique et immersif dans les différentes couches de vos abdominaux et fessiers. Exercices de mobilisation, équilibre et renforcement. Tous niveaux. Requis : serviette, tapis de sol et bouteille d'eau.	Complexe aquatique
<b>BALLON PILATES</b>								
MA	11 h 20 à 12 h 35	7 avril	9 juin	16 ans +	77,25 \$	153,60 \$	Aucun préalable. Entraînements sur gros ballons pour tonifier les muscles abdominaux, lombaires et la ceinture pelvienne. Requis : tapis de sol, bouteille d'eau et serviette. Pas de cours les 28 avril et 5 mai.	Complexe aquatique
<b>CIRCL MOBILITY</b>								
ME	19 h 15 à 20 h 15	8 avril	10 juin	16 ans +	76,60 \$	153,75 \$	Aucun préalable. La mobilité circulaire est une séance de mouvements doux et fluides conçus pour améliorer la mobilité articulaire, activer la circulation et libérer les tensions mentales et physiques. Tous niveaux. Requis: serviette, tapis de sol et bouteille d'eau.	Complexe multisport
<b>CONDITIONNEMENT PHYSIQUE - 2 FOIS/SEMAINE</b>								
LU et ME	19 h 30 à 21 h	6 avril	10 juin	16 ans +	153,15 \$	307,00 \$	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
<b>DANSE CARDIO</b>								
ME	9 h à 10 h 15	15 avril	17 juin	16 ans +	96,60 \$	192,00 \$	Aucun préalable. Cours de danse dynamique et rythmé. Mouvements faciles avec petits déplacements qui vous permettront d'améliorer votre cardio et votre coordination, tout en travaillant les différents muscles de votre corps. Requis : serviette, bouteille d'eau et tapis de sol.	Complexe aquatique
<b>FORCE-0-MAX</b>								
ME	19 h 15 à 20 h 15	8 avril	10 juin	16 ans +	91,30 \$	182,60 \$	Niveau intermédiaire et plus. Entraînement visant l'amélioration du tonus musculaire ainsi que la capacité aérobie au son de la musique. Requis : serviette et bouteille d'eau.	Complexe aquatique
<b>HATHA YOGA</b>								
JE	18 h 30 à 19 h 45	9 avril	18 juin	16 ans +	96,60 \$	192,00 \$	Aucun préalable. Ce cours répondra à vos besoins de mouvements tout en restant accessible et doux pour votre corps. Il saura tonifier votre corps et le rendre plus flexible à la fois. Requis : tapis de yoga, couverture, bouteille d'eau et tenue de yoga. Pas de cours le 14 mai.	Complexe aquatique
<b>STEPS</b>								
MA	18 h 30 à 19 h 30	7 avril	9 juin	16 ans +	76,60 \$	153,75 \$	Aucun préalable. Entraînement cardiovasculaire dont les enchaînements sont organisés autour d'une plateforme. Ce cours travaille les muscles du bas du corps, la coordination et l'endurance. Tous niveaux. Requis : serviette, tapis de sol et bouteille d'eau.	Complexe multisport
<b>TAÏ-CHI QI GONG DÉBUTANT/INTERMÉDIAIRE</b>								
LU	18 h 15 à 19 h 30	6 avril	8 juin	16 ans +	96,60 \$	192,00 \$	Accessible à tous et toutes. Mouvements doux, avec et sans accessoires, en position debout et/ou assise. Introduction de techniques de visualisation et de méditation.	École Curé-Paquin
MA	10 h à 11 h 15	7 avril	9 juin	16 ans +	96,60 \$	192,00 \$		Complexe aquatique
<b>YOGALATES</b>								
JE	11 h à 12 h 15	9 avril	11 juin	16 ans +	77,25 \$	153,60 \$	Aucun préalable. Mélange de pilates et de mouvements de type yoga pour rééquilibrer les muscles et un meilleur maintien de la colonne vertébrale. Requis : tapis de sol, serviette, bouteille d'eau. Pas de cours les 30 avril et 7 mai.	Complexe aquatique
<b>YOGA SUR CHAISE</b>								
LU	13 h à 14 h	6 avril	15 juin	16 ans +	76,60 \$	153,75 \$	Le yoga sur chaise est une pratique douce. Il offre les bienfaits traditionnels du yoga, tels que l'amélioration de la mobilité, de la souplesse et de la force musculaire. Accessible à tous et toutes. Pas de cours le 18 mai.	Complexe aquatique
<b>ZUMBA®</b>								
LU	18 h 30 à 19 h 30	6 avril	15 juin	16 ans +	76,60 \$	153,75 \$	Aucun préalable. Créée pour être une activité facile à suivre, 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 les 22 avril et 18 mai.	Centre commun. Rivière-Nord
ME	18 h 30 à 19 h 30	8 avril	10 juin	16 ans +	61,25 \$	123,00 \$		Complexe multisport
ME	18 h à 19 h	8 avril	10 juin	16 ans +	76,60 \$	153,75 \$		Complexe multisport

# ACTIVITÉS SPORTIVES

Cours	Jour	Heure	Dates		Âge	Coût		Description	Endroit
			Début	Fin		Résident(e)	Non-rés.		
<b>ARTS MARTIAUX</b>									
<b>KARATÉ FAMILIAL - ENFANT</b>	SA	9 h à 10 h 30	11 avril	13 juin	6-17 ans	53,30 \$	98,40 \$	Aucun préalable. Coordination, réflexes, conditionnement physique et technique d'auto-défense (utilisation des pieds). Costume noir 70 \$ et examen minimum 80 \$ (le prix varie selon la couleur de la ceinture). Le parent peut s'inscrire au même cours que son enfant - inscription individuelle.	École Clair Matin
	SA	10 h 45 à 12 h 15	11 avril	13 juin	6-17 ans	53,30 \$	98,40 \$		
<b>KARATÉ FAMILIAL - ADULTE</b>	SA	9 h à 10 h 30	11 avril	13 juin	16 ans +	64,75 \$	119,00 \$		
	SA	10 h 45 à 12 h 15	11 avril	13 juin	16 ans +	64,75 \$	119,00 \$		
<b>KARATÉ ADULTE (2 X SEMAINE)</b>	MA et JE	19 h 30 à 21 h	7 avril	16 juin	16 ans +	129,45 \$	238,00 \$	Aucun préalable. Coordination, réflexes, conditionnement physique et technique d'auto-défense (utilisation des pieds). Costume noir 70 \$ et examen minimum 80 \$ (le prix varie selon la couleur de la ceinture). Pas de cours le 14 mai.	Complexe aquatique
<b>TENNIS</b>									
<b>COURS DE TENNIS ADULTE - ACADÉMIE FRANÇOIS MARCOTTE (Aucune reprise en cas de mauvais temps)</b>									
<b>INITIATION AU TENNIS</b>	MA	19 h à 20 h 25	5 mai	26 mai	15 ans +	91,20 \$	134,00 \$	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
<b>TENNIS EN MATCH (INTERMÉDIAIRE)</b>	JE	19 h à 20 h 25	7 mai	28 mai	15 ans +	91,20 \$	134,00 \$	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
<b>COURS DE TENNIS JUNIOR - ACADÉMIE FRANÇOIS MARCOTTE</b>									
<b>MINI-TENNIS (PARENT-ENFANT)</b>	SA	9 h à 9 h 55	9 mai	13 juin	3-4 ans	75,00 \$	110,35 \$	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
<b>MINI-TENNIS</b>	SA	10 h à 10 h 55	9 mai	13 juin	5-6 ans	75,00 \$	110,35 \$	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
<b>JUNIOR PROGRESSIF 7-9 ANS</b>	SA	11 h à 11 h 55	9 mai	13 juin	7-9 ans	75,00 \$	110,35 \$	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
<b>JUNIOR PROGRESSIF 10-14 ANS</b>	SA	12 h 30 à 13 h 25	9 mai	13 juin	10-14 ans	75,00 \$	110,35 \$	Apprentissage des techniques et stratégies de base du tennis. Le but est que l'enfant puisse échanger le plus rapidement possible pour être capable de jouer des mini parties contre ses ami(e)s.	Parc Chénier