

COURS OFFERTS – ENFANTS ET ADOLESCENTS

		NIVEAU	HORAIRE	COÛT
NATATION CROIX-ROUGE PRÉSCOLAIRE	COURS PARENTS/ ENFANTS		Samedi 15 juin au 3 août (8 cours de 45 minutes)	60 \$ résident 70 \$ non-résident (10 \$ de plus sur le prix à partir du 23 avril)
	Canard (12 à 24 mois) : Classement en fonction de l'âge de l'enfant.			
	Tortue de mer (24 à 36 mois) : Classement en fonction de l'âge de l'enfant.			
	Loutre de mer (3 à 5 ans) : Glissements (ventre - dos), battements des jambes (ventre) avec objet flottant, ouvrir les yeux dans l'eau. À la fin du niveau : nager seul (1 m).			
	Salamandre (3 à 5 ans) : Flottaisons (ventre - dos), saut dans l'eau à la hauteur de la poitrine sans aide, glissements (ventre - dos) avec battements de jambes. À la fin du niveau : nager seul (2 m).			
	COURS SANS PARENTS			
	Poisson-lune (3 à 5 ans) : Glissements (ventre - dos - côté) avec battements de jambes, entrées et flottaisons en eau profonde, nage avec VFI. À la fin du niveau : nager seul (5 m).			
Crocodyle (3 à 6 ans) : Améliorer les glissements (ventre - dos) avec battements de jambes, nage (ventre - dos). Saut en eau profonde, nage avec VFI en eau profonde. Respiration rythmée, battements de jambes du dauphin. À la fin du niveau: nager seul (10 m).				
Baleine (3 à 6 ans) : Augmenter la distance des glissements (ventre - dos) avec battements de jambes, nage (ventre - dos). Plongeon en position assise. À la fin du niveau : nager seul (15 m).				
NATATION CROIX-ROUGE JUNIOR	NIVEAU		Mardi et jeudi 2 juillet au 1er août (10 cours de 45 minutes) ou Samedi 15 juin au 3 août (8 cours de 50 minutes)	60 \$ / résident 70 \$ /non-résident (10 \$ de plus sur le prix à partir du 23 avril)
	Junior 1 (5 ans et plus) : Familiarisation avec l'eau. Flottaisons. Glissements et battements de jambes. Nage de façon continue (5 m).			
	Junior 2 (5 ans et plus) : Glissements (ventre - dos) avec battement de jambes alternatif. Flottaisons en eau profonde. Nage de façon continue (10 m).			
	Junior 3 (5 ans et plus) : Glissements (ventre - dos) avec battement de jambes alternatif. Flottaison en eau profonde. Introduction au plongeon. VFI en eau profonde. Nage de façon continue (15 m).			
	Junior 4 (5 ans et plus) : Introduction au Crawl (10m). Nage sur le dos avec rotation des épaules (15 m). Plongeon départ à genoux. Maintien à la surface (45 seconde, eau profonde). Nage de façon continue (25 m).			
	Junior 5 (7 ans et plus) : Introduction au dos crawlé (15 m). Godille. Coup de pied fouetté sur le dos. Plongeon avant avec départ en position d'arrêt. Nage debout. Crawl (15 m). Nage de façon continue (50 m).			
	Junior 6 (7 ans et plus) : Crawl avec la respiration (25 m). Dos crawlé (25 m). Introduction du dos élémentaire (15 m). Nage debout pendant 90 secondes en eau profonde. Battements de jambes du dauphin (10 m). Nage de façon continue (75 m).			
	Junior 7 (8 ans et plus) : Crawl (50 m). Dos crawlé (50 m). Dos élémentaire (25 m). Godille sur le ventre (15 m). Saut d'arrêt. Introduction au coup de pied fouetté sur le ventre. Nage de façon continue (150 m).			
	Junior 8 (8 ans et plus) : Crawl (75 m). Dos crawlé (75 m). Dos élémentaire (25 m). Introduction à la brasse (15 m). Plongeon de surface pieds premiers. Plongeon à fleur d'eau. Nage debout pendant 3 minutes. Nage de façon continue (300 m).			
	Junior 9 (9 ans et plus) : Crawl (100 m). Dos crawlé (100 m). Dos élémentaire (50 m). Brasse (25 m). Battement de jambes de la marinière (15 m). Nage de façon continue de façon continue (400m).			
Junior 10 (9 ans et plus) : Crawl (100 m). Dos crawlé (100 m). Dos élémentaire (50 m). Brasse (50 m). Marinière (25 m). Plongeon en surface tête première et pieds premiers. Battements de jambes du dauphin (verticale). Nage de façon continue (500 m).				

COURS OFFERTS POUR LES ADULTES

	NIVEAU	HORAIRE	COÛT
COURS POUR ADULTE	Aquadulte / Maître-Nageur : Ce cours s'adresse aux adultes désirant apprendre à nager ou améliorer leur style de nage. Le cours peut prendre la forme d'entraînements pour les nageurs plus avancés ou même d'initiation à la natation pour les débutants. Le groupe sera divisé d'après le niveau respectif des participants, selon le nombre d'inscriptions.	Lundi et vendredi 5 juillet au 2 août 20 h à 20 h 55	60 \$ / résident
	Aquaforme : Il s'agit d'exercices aérobiques et musculaires en eau peu profonde. Ce cours s'adresse aux adultes désirant se garder en forme.	Jeudi 4 juillet au 1 ^{er} août 20 h à 20 h 55	70 \$ / non-résident
	Prénatal : Ce cours s'adresse aux futures mamans qui sont intéressées à profiter de séances aquatiques ainsi que d'exercices adaptés à leurs besoins.	Mardi et jeudi 2 juillet au 1 ^{er} août 20 h à 20 h 55	30 \$ / 60 ans et plus (résident seulement) (10 \$ de plus sur le prix à partir du 21 avril)
	Aqua Zumba : Ce cours intègre le concept Zumba® aux cours traditionnels d'aquaforme. Tous les exercices aquatiques sont stimulants, parfaits pour l'entraînement cardiovasculaire et la tonification du corps, mais surtout, amusants. L'activité se déroule dans la partie peu profonde de la piscine. L'ambiance est à la fête, venez danser avec nous!	Mardi 2 juillet au 6 août 20 h à 20 h 55	

NOTEZ BIEN

Les cours peuvent être annulés ou jumelés si le nombre d'inscriptions est insuffisant. Dans le cas d'une annulation, vous serez avisé par téléphone, avant le premier cours.

Nous ne sommes pas tenus d'offrir des places supplémentaires après la période officielle des inscriptions.

Les frais comprennent le prix des écussons et des fiches d'évaluation, remis aux enfants lors du dernier cours.

En cas d'orage ou de mauvais temps, les cours seront remis. En cas de pluie, les cours ont lieu, sauf si le moniteur vous contacte pour annuler. Les cours annulés seront repris à la fin. Tout dépendant des activités de la piscine, il est possible que les cours soient repris à une journée différente de l'horaire habituel.

Sont considérés résidents les citoyens de L'Île-Perrot, Notre-Dame-de-l'Île-Perrot et Pincourt.

Votre jeune veut devenir sauveteur? Pour plus d'informations, consultez le site Internet de la Société de sauvetage du Québec : <https://www.sauvetage.qc.ca/>

