

COURS DE NATATION



ACCÈS
LOISIRS

CENTRE AQUATIQUE DES JARDINS

850, rue Turcot

450 778.8335

www.piscinecam.ca

INSCRIPTION JEUDI 31 MAI DÈS 17 H

EN LIGNE AU WWW.VILLE.ST-HYACINTHE.QC.CA

Ayez en main le numéro de carte Accès-Loisirs valide de chaque personne à inscrire et votre carte de crédit Visa ou MasterCard. Assistance téléphonique offerte au 450 778.8315.

EN PERSONNE AU CENTRE AQUATIQUE DES JARDINS

Ayez en main la carte Accès-Loisirs valide de chaque personne à inscrire. Paiement en argent, par chèque, carte de débit ou carte de crédit Visa ou MasterCard.

Il est possible de s'inscrire jusqu'à ce que le nombre maximum de participants soit atteint.

HORAIRE DE COURS POUR LA SESSION ÉTÉ ENFANT

DEUX SESSIONS INTENSIVES DE 8 LEÇONS DU LUNDI AU JEUDI
EN MATINÉE

SESSION 1 : 25 juin au 5 juillet

SESSION 2 : 9 au 19 juillet

CROIX-ROUGE NATATION PRÉSCOLAIRE 43,70 \$

Les cours de 25 minutes du volet Préscolaire s'adressent aux enfants dont l'âge varie de 12 mois à 5 ans : Étoile de Mer; Canard; Tortue de mer; Loutre de mer; Salamandre; Poisson-lune; Crocodile et Baleine.

CROIX-ROUGE NATATION JUNIOR 57,85 \$

Les cours de 40 à 85 minutes du volet Junior s'adressent aux jeunes de 6 ans et plus : Junior 1 jusqu'à Junior 10.

PROGRAMMES SPÉCIALISÉS INTENSIFS POUR LES JEUNES

Une belle opportunité d'entraînement et de formation pour les jeunes de 6 ans et plus.

PLONGEON PLOUF! 6-12 ANS MIXTE / 55 MIN 57,85 \$

Préalable : avoir 6 ans au premier cours et l'équivalent d'un Junior 2. Initiation aux habiletés récréatives du plongeon dans un environnement sécuritaire. Toutes les habiletés du programme sont effectuées au sol, au bord de la piscine ou au tremplin d'un mètre.

DÉFI 9-12 / 9-12 ANS MIXTE / 85 MIN 78,75 \$

Les ados augmenteront d'un cran leur conditionnement physique par des circuits d'entraînement motivants. Préalable : aisance en eau profonde afin de perfectionner la technique de différentes nages qui seront utilisées dans les joutes de sports aquatiques. La séance se déroule la moitié au sec et l'autre moitié dans l'eau! Mettez simplement votre maillot sous vos vêtements d'exercice!

MÉDAILLE-CROIX DE BRONZE / 13 ANS ET + 346,50 \$

Les candidats ayant déjà de bonnes habiletés aquatiques apprécieront grandement la formule combinée Médaille et Croix de bronze. Préalable : avoir 13 ans à l'examen final, avoir réussi le Junior 10 et une évaluation pratique obligatoire. En plus d'effectuer le sauvetage de victimes conscientes et inconscientes, les candidats apprendront à porter secours à une victime blessée à la colonne vertébrale et à une victime en arrêt cardiorespiratoire.



ADULTE

UNE SESSION INTENSIVE DE 12 LEÇONS LES LUNDI-MERCREDI-
VENDREDI EN DÉBUT DE SOIRÉE

SESSION : 25 juin au 19 juillet

PROGRAMMES DE MISE EN FORME

COURS DE 55 MINUTES 107,25 \$
94,25 \$ (60 ANS ET +)

AQUAFORME

En eau peu profonde (intensité soutenue)

AQUAJOGGING

En eau profonde avec ceinture (intensité soutenue)

**HORAIRES ET DESCRIPTIF
DES COURS AU WWW.PISCINECAM.CA**