

## Programmation - Printemps 2019 (session intensive)

Cours aux enfants : du 20 mai au 16 juin (4 semaines, à concurrence de 2 fois par semaine)

Cours aux adultes : du 20 mai au 16 juin (4 semaines, à concurrence 1 fois semaine)

Inscription villes de Beloeil, de St-Mathieu-de-Beloeil et d'Otterburn Park : Mardi 23 avril à partir de 18 h

Inscription ville de Mont-Saint-Hilaire : Lundi 6 mai à partir de 18 h

Inscription pour tous : Jeudi 9 mai à partir de 18 h

Le tarif "résident" s'applique aux citoyens de Beloeil, de St-Mathieu-de-Beloeil et d'Otterburn Park.

### Cours de natation - Enfants

## NIVEAUX PRÉSCOLAIRE

### Étoile de mer 1

4 à 8 mois / Parent dans l'eau / sans ballon dorsal

Lundi 17 h à 17 h 30 et samedi 10 h 45 à 11 h 15

Mercredi 18 h 10 à 18 h 40 et vendredi 17 h à 17 h 30

Rés. 70 \$ N-Rés. 175 \$

### Étoile de mer 2

9 à 12 mois / Parent dans l'eau / sans ballon dorsal

Mardi 17 h à 17 h 30 et dimanche 8 h 40 à 9 h 10

Mercredi 18 h 10 à 18 h 40 et vendredi 17 h à 17 h 30

Rés. 70 \$ N-Rés. 175 \$

### Canard

12 à 24 mois / Parent dans l'eau / ballon dorsal complètement gonflé

Lundi 17 h 35 à 18 h 05 et jeudi 17 h 50 à 18 h 20

Mardi 18 h 10 à 18 h 40 et samedi 9 h à 9 h 30

Mercredi 17 h à 17 h 30 et samedi 10 h 10 à 10 h 40

Vendredi 17 h à 17 h 30 et dimanche 9 h 50 à 10 h 20

Vendredi 18 h 35 à 19 h 05 et dimanche 8 h 40 à 9 h 10

Rés. 70 \$ N-Rés. 175 \$

## Tortue de mer

24 à 36 mois / Parent dans l'eau / ballon dorsal gonflé au trois-quarts

Lundi	18 h 10 à 18 h 40	et samedi 11 h 20 à 11 h 50
Mardi	17 h à 17 h 30	et samedi 9 h 35 à 10 h 05
Mardi	17 h 35 à 18 h 05	et samedi 10 h 10 à 10 h 40
Jeudi	17 h à 17 h 30	et dimanche 9 h 15 à 9 h 45
Vendredi	17 h 35 à 18 h 05	et dimanche 10 h 25 à 10 h 55

**Rés. 70 \$**      **N-Rés. 175 \$**

## Loutre de mer

3 à 5 ans / Parent dans l'eau / ballon dorsal gonflé à la moitié

Mardi	17 h 35 à 18 h 05	et samedi 9 h à 9 h 30
Mercredi	17 h 35 à 18 h 05	et samedi 10 h 10 à 10 h 40
Jeudi	17 h 15 à 17 h 45	et dimanche 9 h 50 à 10 h 20
Vendredi	18 h 10 à 18 h 40	et dimanche 8 h 40 à 9 h 10

**Rés. 70 \$**      **N-Rés. 175 \$**

## Salamandre

3 à 5 ans / Parent dans l'eau en début de session / Sans ballon dorsal

Lundi	17 h 20 à 17 h 50	et vendredi 18 h 45 à 19 h 15
Mardi	18 h 10 à 18 h 40	et samedi 10 h 45 à 11 h 15
Mercredi	18 h 35 à 19 h 05	et dimanche 10 h 25 à 10 h 55
Samedi	9 h à 9 h 30	et dimanche 9 h 15 à 9 h 45

**Rés. 75 \$**      **N-Rés. 187,50 \$**

## Poisson-volant

3 à 5 ans / Niveau maison (les objectifs sont similaires au niveau Poisson-lune, mais moins exigeants au niveau de l'endurance physique) / sans les parents / sans ballon dorsal

Mardi	17 h à 17 h 30	et dimanche 9 h 50 à 10 h 20
Mercredi	18 h 10 à 18 h 40	et dimanche 11 h 20 à 11 h 50
Jeudi	17 h 15 à 17 h 45	et samedi 9 h à 9 h 30
Vendredi	18 h 10 à 18 h 40	et samedi 10 h 10 à 10 h 40

**Rés. 75 \$**      **N-Rés. 187,50 \$**

## Poisson-lune

3 à 5 ans / sans parent / sans ballon dorsal

Mardi	17 h 35 à 18 h 05	et vendredi 18 h 35 à 19 h 05
Mardi	16 h 50 à 17 h 20	et vendredi 18 h à 18 h 30
Mercredi	18 h à 18 h 30	et samedi 9 h 35 à 10 h 05
Jeudi	17 h 50 à 18 h 20	et samedi 10 h 45 à 11 h 15
Jeudi	18 h 25 à 18 h 55	et dimanche 9 h 15 à 9 h 45
Vendredi	17 h 35 à 18 h 05	et dimanche 10 h 25 à 10 h 55

**Rés. 75 \$**      **N-Rés. 187,50 \$**

## Crocodile

3 à 5 ans

Lundi	17 h 20 à 17 h 50	et jeudi 18 h 25 à 18 h 55
Mardi	17 h à 17 h 30	et samedi 9 h 35 à 10 h 05
Mardi	18 h 10 à 18 h 40	et samedi 10 h 10 à 10 h 40
Mercredi	18 h 40 à 19 h 10	et dimanche 9 h 50 à 10 h 20
Samedi	9 h à 9 h 30	et dimanche 9 h 15 à 9 h 45

**Rés. 75 \$**      **N-Rés. 187,50 \$**

## Baleine

3 à 5 ans

Mercredi	18 h 05 à 18 h 35	et samedi 9 h 35 à 10 h 05
Vendredi	18 h 10 à 18 h 40	et dimanche 9 h 15 à 9 h 45

**Rés. 75 \$**      **N-Rés. 187,50 \$**

# NIVEAUX JUNIOR (6 ans et plus)

## Junior 1

Présence d'un parent dans l'eau / avec ou sans ballon dorsal

Jeudi 18 h 25 à 18 h 55 et samedi 9 h 35 à 10 h 05

**Rés. 75 \$ N-Rés. 187,50 \$**

## Junior 2

Lundi 17 h à 17 h 30 et jeudi 18 h 25 à 18 h 55

Mardi 17 h à 17 h 30 et samedi 9 h 35 à 10 h 05

Mardi 17 h 35 à 18 h 05 et samedi 10 h 45 à 11 h 15

Mercredi 18 h 05 à 18 h 35 et dimanche 8 h 40 à 9 h 10

Vendredi 17 h 35 à 18 h 05 et dimanche 9 h 50 à 10 h 20

**Rés. 75 \$ N-Rés. 187,50 \$**

## Junior 3

Mardi 17 h 10 à 17 h 55 et samedi 9 h 15 à 10 h

Mardi 18 h 10 à 18 h 55 et samedi 9 h 50 à 10 h 40

Jeudi 17 h 35 à 18 h 10 et samedi 10 h 55 à 11 h 40

Jeudi 18 h 10 à 18 h 55 et dimanche 9 h 30 à 10 h 15

Vendredi 18 h 40 à 19 h 25 et dimanche 10 h 20 à 11 h 05

**Rés. 84 \$ N-Rés. 210 \$**

## Junior 4

Lundi 18 h à 18 h 45 et samedi 10 h 05 à 10 h 50

Mardi 18 h à 18 h 45 et dimanche 11 h 10 à 11 h 55

Mercredi 17 h 10 à 17 h 55 et samedi 11 h 15 à 12 h

Jeudi 17 h 20 à 18 h 05 et dimanche 8 h 40 à 9 h 25

**Rés. 84 \$ N-Rés. 210 \$**

## Junior 5

Lundi 18 h à 18 h 50 et mercredi 18 h 10 à 19 h

Mardi 18 h 10 à 19 h et samedi 11 h à 11 h 50

Vendredi 17 h 05 à 17 h 55 et dimanche 11 h à 11 h 50

**Rés. 87 \$ N-Rés. 217,50 \$**

### Junior 6

Mardi	18 h à 18 h 50	et vendredi 17 h 05 à 17 h 55
Mercredi	17 h 05 à 17 h 55	et samedi 11 h à 11 h 50
Jeudi	18 h 10 à 19 h	et dimanche 11 h à 11 h 50

**Rés. 87 \$**      **N-Rés. 217,50 \$**

### Junior 7

Lundi	18 h à 18 h 55	et jeudi 17 h à 17 h 55
Mercredi	17 h 10 à 18 h 05	et dimanche 11 h à 11 h 55

**Rés. 90 \$**      **N-Rés. 225 \$**

### Junior 8

Lundi	18 h à 18 h 55	et jeudi 17 h à 17 h 55
Mercredi	18 h à 18 h 55	et dimanche 11 h à 11 h 55

**Rés. 90 \$**      **N-Rés. 225 \$**

### Junior 9

Lundi	18 h à 18 h 55	et jeudi 18 h à 18 h 55
Mercredi	17 h 05 à 18 h	et dimanche 11 h à 11 h 55

**Rés. 90 \$**      **N-Rés. 225 \$**

### Junior 10

Lundi	18 h à 18 h 55	et jeudi 18 h à 18 h 55
Mercredi	17 h 05 à 18 h	et dimanche 11 h à 11 h 55

**Rés. 96 \$**      **N-Rés. 240 \$**

# Cours spécialisés

## Aquadéfis

Cours de natation destiné aux enfants atteints d'un trouble physique ou mental (de l'autisme à la déficience légère)

Vendredi 18 h 40 à 19 h 25 et samedi 10 h 45 à 11 h 30

Rés. 96 \$ N-Rés. 240 \$

## Maîtres-nageurs juniors

Pour ceux qui en veulent toujours plus, ce cours permet de découvrir les différents types d'entraînements tout en travaillant les techniques de nage. Une excellente façon de garder la forme pour ceux qui désirent suivre les cours de sauvetage.

Lundi 17 h à 17 h 55 et dimanche 11 h à 11 h 55

Rés. 84 \$ N-Rés. 210 \$

## Cours de natation - Adultes

### **Natation adulte**

Développez les techniques de nage et améliorez votre endurance. L'enseignement vise à permettre à chaque participant d'évoluer selon ses propres ambitions et objectifs.

Mardi	19 h 05 à 20 h	Niveau 1
Jeudi	20 h à 20 h 55	Niveau 2

**Rés. 44 \$**      **N-Rés. 110 \$**

### **De la peur à l'aisance dans l'eau**

Ce cours développera votre aisance dans l'eau et vous permettra de vous familiariser avec les propriétés de l'eau, d'acquérir les positions allongées dans l'eau sur le ventre et le dos ainsi que de vous permettre de vous déplacer dans l'eau en toute confiance. Commencer à nager par vous-même, à votre rythme, le tout, dans un climat détendu avec un moniteur à l'écoute de vos capacités et de vos besoins.

Mardi	19 h 05 à 20 h	Niveau 2
Jeudi	20 h à 20 h 55	Niveau 1

**Rés. 69 \$**      **N-Rés. 172,50 \$**

### **Maîtres-nageurs**

Entraînements dirigés de natation en groupe vous permettant d'atteindre vos objectifs techniques, de mise en forme ou de triathlon en vous proposant différents niveaux de difficulté adaptés à vos besoins.

Mardi	20 h 05 à 21 h
Jeudi	19 h à 19 h 55

**Rés. 41 \$**      **N-Rés. 102,50 \$**

## Mise en forme aquatique

### **Aquaforme**

Un programme d'exercices exécutés dans l'eau, en partie peu profonde, au rythme d'une musique dynamique. L'amélioration de la fonction cardiaque, du tonus musculaire, ainsi que la perte de poids, sont des objectifs possibles à atteindre par le biais de ce cours.

Lundi	9 h à 9 h 55
Lundi	19 h à 19 h 55
Mardi	10 h 05 à 11 h
Mercredi	9 h à 9 h 55
Mercredi	20 h 15 à 21 h 10
Jeudi	13 h 05 à 14 h

**Rés. 41 \$**      **N-Rés. 102,50 \$**

### **Aquabrûle calories**

Le choix parfait pour ceux ou celles qui visent une perte de poids. Ce cours vise à améliorer la fonction cardio-vasculaire et l'endurance physique par une dépense énergétique élevée.

Lundi	20 h à 20 h 55
Mardi	9 h à 9 h 55
Mercredi	19 h 15 à 20 h 10
Jeudi	10 h 25 à 11 h 20

**Rés. 41 \$**      **N-Rés. 102,50 \$**

### **Aquacombi**

Cours pouvant se faire soit dans la partie profonde de la piscine, soit peu profonde ou bien il est possible d'alterner selon votre goût! Un heureux mélange de cardiovasculaire et musculaire.

Lundi	10 h 05 à 11 h
Vendredi	13 h 15 à 14 h 10

**Rés. 41 \$**      **N-Rés. 102,50 \$**

### **Aquadouceur**

Cours dans l'eau de type aquaforme thérapeutique qui s'adresse à des personnes qui sont aux prises avec une problématique musculo-squelettique comme des tendinites, entorses, hernies, etc, qui font parfois face à de la douleur chronique ou encore qui se remettent d'une chirurgie et qui ont besoin d'un atout dans leur rééducation physique. Il s'agit du cours parfait pour les gens souffrant de fibromyalgie, de sclérose en plaque, de dépression, d'un cancer, etc.

Lundi	13 h 10 à 14 h 05
Mercredi	13 h 10 à 14 h 05
Jeudi	9 h 20 à 10 h 15
Jeudi	19 h à 19 h 55

**Rés. 41 \$**      **N-Rés. 102,50 \$**



## Aqua Aînés

Bienvenue aux 50 ans et plus ! Séance d'aquaforme sur mesure permettant de maintenir ou d'améliorer sa condition physique tout en respectant le rythme de chacun, le tout au son d'une musique à votre goût !

Mardi 13 h 10 à 14 h 05  
Mercredi 10 h 05 à 11 h  
Vendredi 10 h 05 à 11 h

Rés. 41 \$ N-Rés. 102,50 \$

## Aqua AbdosFessiers

Séance d'aquaforme réalisée en partie profonde à l'aide d'une ceinture de flottaison incluant des exercices axés sur les muscles abdominaux et fessiers. Mouvements variés et stimulants sans aucun impact au sol.

Lundi 19 h à 19 h 55  
Mercredi 20 h 10 à 21 h 05

Rés. 41 \$ N-Rés. 102,50 \$

## Aqua Prénatal

Pour maintenir ou améliorer sa condition physique durant la grossesse. Exercices aérobiques, musculaires, de respiration et d'étirement dans l'eau en vue de l'accouchement, dans un climat favorisant l'échange entre les participantes.

\*\*\* Nous remboursons sans pénalité les cours non suivis en raison de votre accouchement ou d'un retrait préventif à compter du moment où vous nous avisez. \*\*\*

Mercredi 19 h 15 à 20 h 10  
Vendredi 9 h à 9 h 55

Rés. 41 \$ N-Rés. 102,50 \$

## Aquapoussette

Venez faire de l'activité physique avec votre poupon! (3 à 18 mois).

SUGGESTION : Il est fortement recommandé d'apporter une serviette supplémentaire, un survêtement et un bonnet (pyjama, t-shirt, camisole) pour que bébé reste au chaud!

Mercredi 10 h 25 à 11 h 20  
Jeudi 13 h 05 à 14 h

Rés. 44,50 \$ N-Rés. 111,25 \$