









ACTIVITÉ	0 à 12 ans	13 à 17 ans	ADULTE	50 ans et +	ÂGE	DÉTAILS	JOUR	HEURE	DATES	CODE D'ACTIVITÉ
<b>PROGRAMME NAGER POUR LA VIE COURS AVEC PARENT</b>										
<b>Parent et enfant 1</b> 					4 à 12 mois	Participation active de l'enfant. Niveau déterminé selon l'âge de l'enfant. <b>Tarif : CC : 50 \$/SCC : 100 \$</b> <b>Durée : 30 minutes / 9 semaines</b> <b>Relâche : 24 et 26 février</b>	Mardi	15 h 15	6 janvier au 10 mars	<b>153 01</b>
							Jeudi	15 h 15	8 janvier au 12 mars	<b>153 02</b>
							Samedi	10 h 15	10 janvier au 7 mars	<b>153 03</b>
							Dimanche	8 h 45	11 janvier au 8 mars	<b>153 04</b>
								11 h		<b>153 05</b>
<b>Parent et enfant 2</b> 					12 à 24 mois	Participation active de l'enfant. Niveau déterminé selon l'âge de l'enfant. <b>Tarif : CC : 60 \$/SCC : 120 \$</b> <b>Durée : 40 minutes / 9 semaines</b>	Samedi	8 h 45	10 janvier au 7 mars	<b>154 01</b>
								11 h		<b>154 02</b>
								11 h 45		<b>154 03</b>
								12 h 30		<b>154 04</b>
							Dimanche	8 h 45	11 janvier au 8 mars	<b>154 05</b>
								9 h 30		<b>154 06</b>
								10 h 15		<b>154 07</b>
								11 h 45		<b>154 08</b>
								16 h		<b>154 09</b>




ACTIVITÉ	0 à 12 ans	13 à 17 ans	ADULTE	50 ans et +	ÂGE	DÉTAILS	JOUR	HEURE	DATES	CODE D'ACTIVITÉ
<b>PROGRAMME NAGER POUR LA VIE COURS AVEC PARENT</b>										
<b>Parent et enfant 3</b> 					2 à 3 ans	Participation active de l'enfant. Niveau déterminé selon l'âge de l'enfant. <b>Tarif : CC : 60 \$/SCC : 120 \$</b> <b>Durée : 40 minutes / 9 semaines</b>	Samedi	8 h	10 janvier au 7 mars	<b>155 01</b>
								9 h 30		<b>155 02</b>
								10 h 15		<b>155 03</b>
								11 h 45		<b>155 04</b>
								12 h 30		<b>155 05</b>
							Dimanche	8 h	11 janvier au 8 mars	<b>155 06</b>
								10 h 15		<b>155 07</b>
								11 h		<b>155 08</b>
								11 h 45		<b>155 09</b>
								16 h		<b>155 10</b>
<b>Préscolaire 1</b> 					3 à 5 ans	<b>Éléments requis pour la réussite du niveau :</b> • Entrer et sortir de l'eau en eau profonde. • Sauter en eau peu profonde (avec aide). • Mettre le visage dans l'eau. • Faire des bulles dans l'eau. • Flotter 3 secondes sur le ventre et sur le dos (avec aide). • Se déplacer en eau peu profonde avec un VFI. • Glisser 3 m sur le ventre et sur le dos (avec aide). <b>Tarif : CC : 60 \$/SCC : 120 \$</b> <b>Durée : 40 minutes / 9 semaines</b>	Samedi	8 h	10 janvier au 7 mars	<b>156 01</b>
								9 h 30		<b>156 02</b>
								10 h 15		<b>156 03</b>
								11 h		<b>156 04</b>
								11 h 45		<b>156 05</b>
							Dimanche	8 h	11 janvier au 8 mars	<b>156 06</b>
								9 h 30		<b>156 07</b>
								11 h 45		<b>156 08</b>
								17 h 30		<b>156 09</b>

ACTIVITÉ	0 à 12 ans	13 à 17 ans	ADULTE	50 ans et +	ÂGE	DÉTAILS	JOUR	HEURE	DATES	CODE D'ACTIVITÉ
<b>PROGRAMME NAGER POUR LA VIE COURS AVEC PARENT</b>										
<b>Préscolaire 2</b> 					3 à 5 ans	<b>Éléments requis pour la réussite du niveau :</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Vêtu d'un VFI, entrer et sortir de l'eau en eau peu profonde.</li> <li>• Sauter en eau peu profonde.</li> <li>• S'immerger et expirer sous l'eau 3 fois.</li> <li>• Vêtu d'un VFI ou avec une aide flottante, flotter 3 secondes sur le ventre et sur le dos.</li> <li>• Vêtu d'un VFI, se retourner latéralement.</li> <li>• Vêtu d'un VFI ou avec une aide flottante, glisser 3 m sur le ventre et sur le dos.</li> <li>• Battements de jambes sur le dos avec une aide flottante (5 m).</li> </ul> <b>Tarif : CC : 60 \$/SCC : 120 \$</b> <b>Durée : 40 minutes / 9 semaines</b>	Samedi	8 h	10 janvier au 7 mars	<b>157 01</b>
								8 h 45		<b>157 02</b>
								9 h 30		<b>157 03</b>
								11 h		<b>157 04</b>
							Dimanche	8 h	11 janvier au 8 mars	<b>157 05</b>
								8 h 45		<b>157 06</b>
								9 h 30		<b>157 07</b>
								10 h 15		<b>157 08</b>
								11 h		<b>157 09</b>
<b>Préscolaire 3</b> 					3 à 5 ans	<b>Éléments requis pour la réussite du niveau :</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Vêtu d'un VFI, entrer à l'eau par roulade latérale.</li> <li>• Vêtu d'un VFI, sauter en eau profonde, revenir au bord et sortir de l'eau.</li> <li>• S'immerger et retenir son souffle 3 secondes.</li> <li>• S'immerger et expirer sous l'eau 3 fois.</li> <li>• Récupérer un objet au fond de l'eau (hauteur de la poitrine).</li> <li>• Flotter sur le dos, se retourner sur le ventre et nager 3 m.</li> <li>• Flotter 5 secondes sur le ventre et sur le dos.</li> <li>• Retournements latéraux (du ventre au dos et du dos au ventre).</li> <li>• Glisser 3 m sur le ventre et sur le dos.</li> <li>• Battements de jambes sur le ventre et sur le dos (5 m).</li> </ul> <b>Tarif : CC : 60 \$/SCC : 120 \$</b> <b>Durée : 40 minutes / 9 semaines</b>	Samedi	8 h 45	10 janvier au 7 mars	<b>158 01</b>
								9 h 30		<b>158 02</b>
								10 h 15		<b>158 03</b>
								11 h		<b>158 04</b>
								11 h 45		<b>158 05</b>
							Dimanche	9 h 30	11 janvier au 8 mars	<b>158 06</b>
								10 h 15		<b>158 07</b>
								11 h		<b>158 08</b>
								16 h 45		<b>158 09</b>

ACTIVITÉ	0 à 12 ans	13 à 17 ans	ADULTE	50 ans et +	ÂGE	DÉTAILS	JOUR	HEURE	DATES	CODE D'ACTIVITÉ
<b>PROGRAMME NAGER POUR LA VIE COURS SANS PARENT</b>										
					4 à 6 ans	<b>Éléments requis pour la réussite du niveau :</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Entrer à l'eau par roulade latérale.</li> <li>• Sauter en eau profonde, revenir au bord et sortir de l'eau.</li> <li>• Vêtu d'un VFI, nager sur place 10 secondes.</li> <li>• Ouvrir les yeux sous l'eau.</li> <li>• Récupérer un objet au fond de l'eau (hauteur de la poitrine).</li> <li>• Vêtu d'un VFI, entrer en eau profonde par roulade latérale, nager sur place 15 secondes, puis nager ou battre des jambes sur 5 m.</li> <li>• Glisser 3 m sur le côté.</li> <li>• Battements de jambes sur le ventre, sur le dos (7 m).</li> <li>• Battements de jambes sur le côté (5 m).</li> <li>• Vêtu d'un VFI, nager 5 m.</li> </ul> <b>Tarif : CC : 65 \$/SCC : 130 \$</b> <b>Durée : 40 minutes / 9 semaines</b> <b>Relâche : 27 février</b>	Vendredi	17 h	9 janvier au 13 mars	159 01
								17 h 45		159 02
							Samedi	8 h	10 janvier au 7 mars	159 03
								8 h 45		159 04
								9 h 30		159 05
								10 h 15		159 06
								11 h		159 07
								12 h 30		159 08
								16 h		159 09
							Dimanche	8 h	11 janvier au 8 mars	159 10
								8 h 45		159 11
								12 h 30		159 12
								13 h 15		159 13
								16 h		159 14
								16 h 45		159 15
					4 à 6 ans	<b>Éléments requis pour la réussite du niveau :</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Vêtu d'un VFI, entrer à l'eau par roulade avant.</li> <li>• Nager sur place 10 secondes.</li> <li>• S'immerger et retenir son souffle 5 secondes.</li> <li>• Récupérer un objet au fond de l'eau (hauteur de la poitrine).</li> <li>• Vêtu d'un VFI, entrer en eau profonde par roulade latérale, nager sur place 20 secondes, puis nager ou battre des jambes sur 10 m.</li> <li>• Battements de jambes à la brasse en position verticale 20 secondes avec une aide flottante.</li> <li>• Crawl (5 m).</li> <li>• Dos crawlé (5 m).</li> </ul> <b>Tarif : CC : 65 \$/SCC : 130 \$</b> <b>Durée : 40 minutes / 9 semaines</b> <b>Relâche : 25 et 27 février</b>	Mercredi	17 h 15	7 janvier au 11 mars	160 01
							Vendredi	17 h	9 janvier au 13 mars	160 02
								17 h 45		160 03
							Samedi	8 h	10 janvier au 7 mars	160 04
								8 h 45		160 05
								10 h 15		160 06
							Dimanche	8 h	11 janvier au 8 mars	160 07
								8 h 45		160 08
								9 h 30		160 09
								10 h 15		160 10
								12 h 30		160 11
								13 h 15		160 12
								18 h 15		160 13


ACTIVITÉ	0 à 12 ans	13 à 17 ans	ADULTE	50 ans et +	ÂGE	DÉTAILS	JOUR	HEURE	DATES	CODE D'ACTIVITÉ
<b>PROGRAMME NAGER POUR LA VIE COURS SANS PARENT</b>										
<b>Nageur 1</b> 					5 ans et +	<b>Éléments requis pour la réussite du niveau :</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Entrer et sortir de l'eau en eau profonde.</li> <li>• Sauter en eau peu profonde.</li> <li>• Vêtu d'un VFI, sauter en eau profonde.</li> <li>• Vêtu d'un VFI, nager sur place 30 secondes.</li> <li>• S'immerger et retenir son souffle 5 secondes.</li> <li>• S'immerger et expirer sous l'eau 5 fois.</li> <li>• Ouvrir les yeux sous l'eau.</li> <li>• Flotter 5 secondes sur le ventre et sur le dos.</li> <li>• Retournements latéraux (du ventre au dos et du dos au ventre).</li> <li>• Glisser 3 m sur le ventre/dos/côté.</li> <li>• Battements de jambes sur le ventre et sur le dos (5 m).</li> <li>• Vêtu d'un VFI, nager 5 m.</li> </ul> <b>Tarif : CC : 65 \$/SCC : 130 \$</b> <b>Durée : 40 minutes / 9 semaines</b> <b>* Pour les enfants âgés de 9 ans et plus, le cours <u>Natation préado et ado DÉBUTANT</u> est plus approprié.* (Détails des cours à la page 20)</b> <b>Relâche : 27 février</b>	Vendredi	17 h	9 janvier au 13 mars	<b>161 01</b>
					*9 ans et +			17 h 45		<b>161 02</b>
							Samedi	8 h	10 janvier au 7 mars	<b>161 03</b>
								8 h 45		<b>161 04</b>
								9 h 30		<b>161 05</b>
								11 h		<b>161 06</b>
								12 h 30		<b>161 07</b>
								16 h		<b>161 08</b>
								16 h 45		<b>161 09</b>
								17 h 30		<b>161 10</b>
								18 h 15		<b>161 11</b>
							Dimanche	8 h	11 janvier au 8 mars	<b>161 12</b>
								8 h 45		<b>161 13</b>
								9 h 30		<b>161 14</b>
								10 h 15		<b>161 15</b>
								11 h 45		<b>161 16</b>
								12 h 30		<b>161 17</b>
								16 h		<b>161 18</b>
								16 h 45		<b>161 19</b>
								18 h		<b>161 20</b>




ACTIVITÉ	0 à 12 ans	13 à 17 ans	ADULTE	50 ans et +	ÂGE	DÉTAILS	JOUR	HEURE	DATES	CODE D'ACTIVITÉ
<b>PROGRAMME NAGER POUR LA VIE COURS SANS PARENT</b>										
<b>Nageur 2</b> 					5 ans et +	<b>Éléments requis pour la réussite du niveau :</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Vêtu d'un VFI, entrer à l'eau par roulade latérale.</li> <li>• Sauter en eau profonde, revenir au bord et sortir de l'eau.</li> <li>• Nager sur place 15 secondes.</li> <li>• Récupérer un objet au fond de l'eau (hauteur de la poitrine).</li> <li>• Vêtu d'un VFI, sauter en eau profonde, nager sur place 30 secondes, puis nager 15 m.</li> <li>• Battements de jambes (ventre/dos/côté) (10 m).</li> <li>• Battements de jambes à la brasse en position verticale 30 secondes avec une aide flottante.</li> <li>• Crawl (10 m).</li> <li>• Dos crawlé (10 m).</li> <li>• 4 X 5 m battements de jambes au crawl.</li> </ul> <b>Tarif : CC : 65 \$/SCC : 130 \$</b> <b>Durée : 40 minutes / 9 semaines</b> <b>* Pour les enfants âgés de 9 ans et plus, le cours <u>Natation préado et ado DÉBUTANT</u> est plus approprié.* (Détails des cours à la page 20)</b> <b>Relâche : 25 et 27 février</b>	Mercredi	17 h 15	7 janvier au 11 mars	<b>162 01</b>
					*9 ans et +		Vendredi	17 h	9 janvier au 13 mars	<b>162 02</b>
								17 h 45		<b>162 03</b>
							Samedi	8 h	10 janvier au 7 mars	<b>162 04</b>
								8 h 45		<b>162 05</b>
								9 h 30		<b>162 06</b>
								10 h 15		<b>162 07</b>
								11 h		<b>162 08</b>
								16 h		<b>162 09</b>
								16 h 45		<b>162 10</b>
								17 h 30		<b>162 11</b>
								18 h 15		<b>162 12</b>
							Dimanche	8 h	11 janvier au 8 mars	<b>162 13</b>
								8 h 45		<b>162 14</b>
								9 h 30		<b>162 15</b>
								10 h 15		<b>162 16</b>
								12 h 30		<b>162 17</b>
								16 h		<b>162 18</b>
								16 h 45		<b>162 19</b>
								18 h		<b>162 20</b>







ACTIVITÉ	0 à 12 ans	13 à 17 ans	ADULTE	50 ans et +	ÂGE	DÉTAILS	JOUR	HEURE	DATES	CODE D'ACTIVITÉ
<b>PROGRAMME NAGER POUR LA VIE COURS SANS PARENT</b>										
<b>Nageur 3</b> 					6 ans et +	<b>Éléments requis pour la réussite du niveau :</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Entrer par roulade avant en eau profonde.</li> <li>• Plongeon en eau profonde (départ à genoux).</li> <li>• Nager sur place 30 secondes.</li> <li>• Se tenir sur les mains en eau peu profonde (appui renversé).</li> <li>• Culbute avant dans l'eau. Sauter en eau profonde, nager sur place pendant 30 secondes, puis nager 25 m.</li> <li>• Changement de direction.</li> <li>• Coup de pied rotatif simultané sur le dos (10 m).</li> <li>• Crawl (15 m).</li> <li>• Dos crawlé (15 m).</li> <li>• 4 X 15 m battements de jambes au crawl.</li> </ul> <b>Tarif : CC : 65 \$/SCC : 130 \$</b> <b>Durée : 45 minutes / 9 semaines</b> <b>* Pour les enfants âgés de 9 ans et plus, le cours <u>Natation préado et ado INTERMÉDIAIRE</u> est plus approprié.* (Détails des cours à la page 20)</b> <b>Relâche : 23, 25 et 26 février</b>	Lundi	18 h 05	5 janvier au 9 mars	<b>163 01</b>
					*9 ans et +		Mercredi	18 h	7 janvier au 11 mars	<b>163 02</b>
							Jeudi	18 h 05	8 janvier au 12 mars	<b>163 03</b>
							Samedi	7 h 45	10 janvier au 7 mars	<b>163 04</b>
								8 h 35		<b>163 05</b>
								9 h 25		<b>163 06</b>
								10 h 15		<b>163 07</b>
								11 h 05		<b>163 08</b>
								11 h 55		<b>163 09</b>
								12 h 45		<b>163 10</b>
								16 h 15		<b>163 11</b>
								17 h 05		<b>163 12</b>
								18 h		<b>163 13</b>
							Dimanche	7 h 45	11 janvier au 8 mars	<b>163 14</b>
								8 h 35		<b>163 15</b>
								9 h 25		<b>163 16</b>
								10 h 15		<b>163 17</b>
								11 h 05		<b>163 18</b>
								11 h 55		<b>163 19</b>
								12 h 45		<b>163 20</b>
								17 h 05		<b>163 21</b>
								18 h		<b>163 22</b>


ACTIVITÉ	0 à 12 ans	13 à 17 ans	ADULTE	50 ans et +	ÂGE	DÉTAILS	JOUR	HEURE	DATES	CODE D'ACTIVITÉ
PROGRAMME NAGER POUR LA VIE COURS SANS PARENT										
<div>Nageur 4</div> <div></div>					7 ans et +  *9 ans et +	<p><b>Éléments requis pour la réussite du niveau :</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Plongeon en eau profonde.</li><li>• Nager sur place 1 minute.</li><li>• Nager sous l'eau 5 m.</li><li>• Entrer par roulade en eau profonde, nager sur place pendant 1 minute, puis nager 50 m.</li><li>• Battements de jambes à la brasse (15 m).</li><li>• Bras seulement à la brasse (15 m).</li><li>• Crawl (25 m).</li><li>• Dos crawlé (25 m).</li><li>• 4 X 25 m crawl ou dos crawlé.</li><li>• Sprint 25 m au crawl.</li></ul> <p><b>Tarif : CC : 65 \$/SCC : 130 \$</b></p> <p><b>Durée : 45 minutes / 9 semaines</b></p> <p><b>* Pour les enfants âgés de 9 ans et plus, le cours <u>Natation préado et ado INTERMÉDIAIRE</u> est plus approprié.* (Détails des cours à la page 20)</b></p> <p><b>Relâche : 23 et 26 février</b></p>	Lundi	17 h 15	5 janvier au 9 mars	164 01
					Jeudi		18 h 05	8 janvier au 12 mars	164 02	
					Samedi		7 h 45	10 janvier au 7 mars	164 03	
							8 h 35	164 04		
							9 h 25	164 05		
							10 h 15	164 06		
							11 h 05	164 07		
							11 h 55	164 08		
							16 h 15	164 09		
					Dimanche		7 h 45	11 janvier au 8 mars	164 10	
							8 h 35	164 11		
							9 h 25	164 12		
							10 h 15	164 13		
							11 h 05	164 14		
							11 h 55	164 15		
							12 h 45	164 16		
					16 h 15		164 17			



ACTIVITÉ	0 à 12 ans	13 à 17 ans	ADULTE	50 ans et +	ÂGE	DÉTAILS	JOUR	HEURE	DATES	CODE D'ACTIVITÉ			
PROGRAMME NAGER POUR LA VIE													
COURS SANS PARENT													
<div>Nageur 5</div> <div></div>					7 ans et +	<div>Éléments requis pour la réussite du niveau :</div> <ul style="list-style-type: none"><li>• Plongeon à fleur d'eau.</li><li>• Saut groupé en eau profonde.</li><li>• Sauter en eau profonde et nager sur place 2 minutes.</li><li>• Nager sur place 30 secondes avec un coup de pied rotatif alternatif.</li><li>• Culbute arrière dans l'eau.</li><li>• Entrer par roulade en eau profonde, nager sur place pendant 90 secondes, puis nager 75 m.</li><li>• Brasse (25 m).</li><li>• Crawl (50 m).</li><li>• Dos crawlé (50 m).</li><li>• Crawl d'approche (10 m).</li><li>• 4 X 15 m brasse.</li><li>• Sprint 25 m crawl.</li><li>• Sprint 25 m dos crawlé.</li><li>• 4 X 50 m au crawl ou dos crawlé.</li></ul> <div>Tarif : CC : 65 \$/SCC : 130 \$</div> <div>Durée : 45 minutes / 9 semaines</div> <div>* Pour les enfants âgés de 9 ans et plus, le cours <u>Natation préado et ado</u> <b>AVANCÉ</b> est plus approprié.</div> <div>* (Détails des cours à la page 20)</div> <div>Relâche : 24 et 27 février</div>							
					*9 ans et +		Mardi	17 h 15	6 janvier au 10 mars	165 01			
							Vendredi	19 h 15	9 janvier au 13 mars	165 02			
							Samedi	7 h 45	10 janvier au 7 mars	165 03			
								8 h 35		165 04			
								9 h 25		165 05			
								10 h 15		165 06			
								11 h 55		165 07			
								12 h 45		165 08			
								16 h 15		165 09			
							Dimanche	7 h 45	11 janvier au 8 mars	165 10			
								8 h 35		165 11			
								11 h 05		165 12			
								16 h 15		165 13			
								17 h 05		165 14			



ACTIVITÉ	0 à 12 ans	13 à 17 ans	ADULTE	50 ans et +	ÂGE	DÉTAILS	JOUR	HEURE	DATES	CODE D'ACTIVITÉ
PROGRAMME NAGER POUR LA VIE COURS SANS PARENT										
<div>Nageur 6</div> <div></div>					8 ans et +  *9 ans et +	<b>Éléments requis pour la réussite du niveau :</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Saut d'arrêt en eau profonde.</li><li>• Saut compact en eau profonde.</li><li>• Nager sur place 45 secondes en effectuant un coup de pied de sauvetage sans utiliser les mains.</li><li>• Nager sous l'eau 10 m pour récupérer un objet.</li><li>• Coup de pied rotatif alternatif sur le dos (15 m).</li><li>• Coup de pied en ciseaux (15 m).</li><li>• Brasse (50 m).</li><li>• Crawl (100 m).</li><li>• Dos crawlé (100 m).</li><li>• Crawl d'approche (25 m).</li><li>• 4 X 25 m brasse.</li><li>• Sprint 25 m brasse.</li><li>• Entraînement 300 m.</li></ul> <b>Tarif : CC : 65 \$/SCC : 130 \$</b> <b>Durée : 45 minutes / 9 semaines</b> <b>* Pour les enfants âgés de 9 ans et plus, le cours Natation préado et ado AVANCÉ est plus approprié.</b> <b>* (Détails des cours à la page 20)</b> <b>Relâche : 24 et 27 février</b>	Mardi	18 h 05	6 janvier au 10 mars	166 01
					Vendredi		19 h 15	9 janvier au 13 mars	166 02	
					Samedi		7 h 45	10 janvier au 7 mars	166 03	
							8 h 35		166 04	
							11 h 05		166 05	
							11 h 55		166 06	
							16 h 15		166 07	
					Dimanche		7 h 45	11 janvier au 8 mars	166 08	
							8 h 35		166 09	
							9 h 25		166 10	
							11 h 55		166 11	
							12 h 45		166 12	
<div>Nageur 7 (Jeune sauveteur initié)</div> <div></div>					9 ans et +	Initiation à l'auto-sauvetage et au sauvetage d'autrui, reconnaissance des types de victimes. Nage d'endurance 100 m. <b>Tarif : CC : 65 \$/SCC : 130 \$</b> <b>Durée : 55 minutes / 9 semaines</b> <b>Relâche : 27 février</b>	Vendredi	19 h 15	9 janvier au 13 mars	167 01
					Samedi		12 h 45	10 janvier au 7 mars	167 02	
					Dimanche		12 h	11 janvier au 8 mars	167 03	
							13 h		167 04	
<div>Nageur 8 (Jeune sauveteur averti)</div> <div></div>					9 ans et +	Sauvetage d'autrui et premiers soins de base, intervention de base avec un nageur faible/fatigué. Nage d'endurance 200 m. <b>Tarif : CC : 65 \$/SCC : 130 \$</b> <b>Durée : 55 minutes / 9 semaines</b> <b>Relâche : 27 février</b>	Vendredi	20 h 15	9 janvier au 13 mars	168 01
					Samedi		12 h 45	10 janvier au 7 mars	168 02	
					Dimanche		11 h	11 janvier au 8 mars	168 03	
							12 h		168 04	

ACTIVITÉ	0 à 12 ans	13 à 17 ans	ADULTE	50 ans et +	ÂGE	DÉTAILS	JOUR	HEURE	DATES	CODE D'ACTIVITÉ
<b>PROGRAMME NAGER POUR LA VIE COURS SANS PARENT</b>										
<b>Nageur 9 (Jeune sauveteur expert)</b> 					10 ans et +	Sauvetage d'autrui avec récupération d'une victime, intervention avec victime en arrêt respiratoire. Nage d'endurance 300 m. <b>Tarif : CC : 65 \$/SCC : 130 \$</b> <b>Durée : 55 minutes / 9 semaines</b>	Samedi	11 h 45	10 janvier au 7 mars	<b>169 01</b>
								12 h 45		<b>169 02</b>
							Dimanche	11 h	11 janvier au 8 mars	<b>169 03</b>
								13 h		<b>169 04</b>
<b>Nageur adolescent 1</b>					9 ans et +	Cours de niveau <b>nageur 1 et 2</b> <b>Objectif</b> : acquérir de l'aisance dans l'eau. <b>Tarif : CC : 65 \$/SCC : 130 \$</b> <b>Durée : 45 minutes / 9 semaines</b> <b>Relâche : 24, 26 et 27 février</b>	Mardi	17 h 15	6 janvier au 10 mars	<b>635 01</b>
							Jeudi	17 h 15	8 janvier au 12 mars	<b>635 02</b>
							Vendredi	17 h	9 janvier au 13 mars	<b>635 03</b>
								17 h 50		<b>635 04</b>
								18 h 40		<b>635 05</b>
								19 h 30		<b>635 06</b>
							Samedi	17 h 05	10 janvier au 7 mars	<b>635 07</b>
								18 h		<b>635 08</b>
<b>Nageur adolescent 2</b>					9 ans et +	Cours de niveau <b>nageur 3 et 4</b> <b>Objectif</b> : apprendre les techniques de base de nage. <b>Tarif : CC : 65 \$/SCC : 130 \$</b> <b>Durée : 45 minutes / 9 semaines</b> <b>Relâche : 24 et 27 février</b>	Mardi	18 h 05	6 janvier au 10 mars	<b>636 01</b>
							Vendredi	17 h	9 janvier au 13 mars	<b>636 02</b>
								17 h 50		<b>636 03</b>
								18 h 40		<b>636 04</b>
								19 h 30		<b>636 05</b>
							Dimanche	10 h 15	11 janvier au 8 mars	<b>636 06</b>
								11 h 55		<b>636 07</b>
<b>Nageur adolescent 3</b>					9 ans et +	Cours de niveau <b>nageur 5 et 6</b> <b>Objectif</b> : améliorer les styles de nage. <b>Tarif : CC : 65 \$/SCC : 130 \$</b> <b>Durée : 45 minutes / 9 semaines</b> <b>Relâche : 27 février</b>	Vendredi	17 h	9 janvier au 13 mars	<b>637 01</b>
								17 h 50		<b>637 02</b>
								18 h 40		<b>637 03</b>
								19 h 30		<b>637 04</b>

ACTIVITÉ	0 à 12 ans	13 à 17 ans	ADULTE	50 ans et +	ÂGE	DÉTAILS	JOUR	HEURE	DATES	CODE D'ACTIVITÉ
<b>PROGRAMME NAGER POUR LA VIE COURS SANS PARENT</b>										
<b>Cours privé ENFANT</b>					5 ans et +	<b>Tarif cours privé : CC : 333 \$/SCC : 666 \$</b> <b>Tarif cours semi-privé (2 enfants) : CC : 522 \$/SCC : 1044 \$</b> <b>Durée : 45 minutes / 9 semaines</b> <i>Note : Pour les cours semi-privés, les enfants doivent être de niveaux équivalents. Au moment de l'inscription, inscrire l'enfant le plus âgé et sélectionner la tarification semi-privée correspondante. Un responsable aquatique communiquera avec vous pour connaître le nom des enfants supplémentaires.</i>	Samedi	9 h 25	10 janvier au 7 mars	<b>210 01</b>
								10 h 15		<b>210 02</b>
								11 h 05		<b>210 03</b>
							Dimanche	9 h 25	11 janvier au 8 mars	<b>210 04</b>
								10 h 15		<b>210 05</b>
								11 h 05		<b>210 06</b>
								14 h		<b>210 07</b>
								15 h		<b>210 08</b>
<b>Activités de développement aquatique pour personnes à besoins particuliers - DÉBUTANT</b>					4 ans et +	Activités qui s'adressent aux enfants et adolescents ayant des besoins particuliers (trouble du spectre de l'autisme ou handicap). Si l'enfant est non-nageur, la présence d'un adulte dans l'eau est requise. <b>Tarif : CC : 50 \$/SCC : 100 \$</b> <b>Durée : 40 minutes / 9 semaines</b> <i>Note : Les séances d'activités ont lieu en même temps que plusieurs clubs et cours. Les enfants sensibles au bruit pourraient être incommodés.</i> <b>Relâche : 27 février</b>	Vendredi	18 h 30	9 janvier au 13 mars	<b>294 01</b>
								20 h 20		<b>294 02</b>
							Dimanche	17 h 30	11 janvier au 8 mars	<b>294 03</b>
								18 h 15		<b>294 04</b>
<b>Natation pour personnes à besoins particuliers - INTERMÉDIAIRE</b>					4 ans et +	Cours de natation qui s'adresse aux enfants et adolescents ayant des besoins particuliers (trouble du spectre de l'autisme ou handicap). <b>Tarif : CC : 50 \$/SCC : 100 \$</b> <b>Durée : 40 minutes / 9 semaines</b> <i>Note : Les séances de natation ont lieu en même temps que plusieurs clubs et cours. Les enfants sensibles au bruit pourraient être incommodés.</i> <b>Relâche : 27 février</b>	Vendredi	17 h	9 janvier au 13 mars	<b>295 01</b>
								17 h 45		<b>295 02</b>
								18 h 30		<b>295 03</b>