

COURS SPÉCIALISÉS

COURS DE PLONGEON

Le cours de plongeon est un cours d'initiation pour apprendre les techniques de base tout en s'amusant. Ce cours sera donné par un moniteur de la piscine.

Pré requis	Jours	Horaire	Durée semaine	Début	Code	Coût	
						Résident	Non-résident
Être capable de nager 10 mètres sans aide flottante	Mardi et jeudi	17 h 30 à 18 h 30	8	25/06	PLON	68 \$	102 \$

AQUA-FORME

L'aqua-forme est un entraînement dans l'eau, avec musique variée. Le cours a lieu dans la partie peu profonde de la piscine et sera donné par notre personnel aquatique.

Âge	Jours	Horaire	Durée semaine	Début	Code	Coût	
						Résident	Non-résident
15 ans et +	Lundi	17 h 30 à 18 h 30	8	29/06	AQ-FO	67 \$	84 \$

AQUA-ZUMBA®

L'aqua-Zumba est un entraînement dans l'eau, avec musique latine, qui intègre des mouvements de Zumba. Le cours a lieu dans la partie peu profonde de la piscine. L'aqua-zumba sera donnée par un entraîneur de Focus studio.

Âge	Jours	Horaire	Durée semaine	Début	Code	Coût	
						Résident	Non-résident
15 ans et +	Jeudi	17 h 30 à 18 h 30	8	02/07	AQ-ZU	67 \$	84 \$

AQUA-ADO

Viens t'amuser et te rafraichir en toute sécurité cet été avec le programme Aqua-Ado! Au menu, sauvetage, plongeon, nage, sport aquatique et bien plus tout en respectant les règles de sécurités en vigueur! À ne pas manquer!

Âge	Jours	Horaire	Durée semaine	Début	Code	Coût	
						Résident	Non-résident
12 à 16 ans	Mercredi	10 h à 12 h	8	01/07	AQ-ADO	67 \$	84 \$

