

Cours enfants

Prix: 80.00\$
pour 8 semaines

Étoile de mer (4 à 12 mois) avec parent

Les bébés et les personnes responsables apprivoisent l'eau; apprennent la flottabilité et le déplacement sur le ventre, sur le dos et en position verticale, ainsi que les entrées et sorties en eau peu profonde.

Immersion (facultatif)

Durée: 30 minutes par séance

Jeudi 9h30

Jeudi 10h30

Samedi 9h00



Canard (12 à 24 mois) avec parent

Les bébés et les personnes responsables apprennent la respiration rythmée; le déplacement vers l'avant et vers l'arrière avec aide; la flottaison sur le ventre, sur le dos et le retournement, ainsi que les entrées et sorties en eau peu profonde. Immersion

Durée: 30 minutes par séance

Samedi 9h30 11h00

Tortue de mer (24 à 36 mois) avec parent

Les enfants et les personnes responsables apprennent l'immersion; la flottaison et les glissements sur le ventre et sur le dos; le saut dans l'eau à la hauteur de la poitrine avec aide; le battement de jambes sur le ventre, ainsi que la nage sur le ventre.

Durée: 30 minutes par séance

Vendredi 17h30

Samedi 10h00 11h30

Loutre de mer (3 à 5 ans) 3 ans avec parent

Les enfants apprennent les flottaisons et les glissements sur le ventre et sur le dos, ainsi que le battement de jambes sur le ventre avec un objet flottant. À la fin du niveau, les enfants seront en mesure de nager sur une distance d'un mètre.

Durée: 30 minutes par séance

Vendredi 18h00

Samedi 10h30 11h30



Salamandre 3 à 5 ans (3 à 3½ ans)

Les enfants améliorent la flottaison sur le ventre et sur le dos, ainsi que le saut dans l'eau à la hauteur de la poitrine sans aide. Le battement de jambes est ajouté aux glissements sur le ventre et sur le dos. À la fin du niveau, les enfants seront en mesure de nager sur une distance de 2 mètres.

Durée: 30 minutes par séance

Vendredi 17h30 (4 cours avec parent)

Vendredi 17h30 (sans parent)

Samedi 11h00 (sans parent)

12h00 (4 cours avec parent)

12h30 (sans parent)



Poisson-lune 3 à 5 ans (3½ à 4 ans)

Les enfants travaillent le battement de jambes et peuvent exécuter les glissements sur le ventre et sur le dos; les entrées en eau profonde en toute sécurité; la flottaison en eau profonde, ainsi que la nage avec un VFI. Ils nageront sur une distance de 5 mètres de façon continue.

Durée: 30 minutes par séance

Vendredi 18h00

Samedi 12h00 12h30



Crocodile 3 à 5 ans (4 à 4½ ans)

Les enfants améliorent les glissements sur le ventre et sur le dos avec battement de jambes; la nage sur le ventre et sur le dos; le saut en eau profonde, ainsi que la nage avec un VFI en eau profonde. Ils nageront sur une distance de 10 mètres de façon continue.

Durée: 30 minutes par séance

Vendredi 18h30

Samedi 12h00



Baleine 3 à 5 ans (4½ ans à 5 ans)

Les enfants augmentent la distance des glissements sur le ventre et sur le dos avec battement de jambes, ainsi que celle de la nage sur le ventre et sur le dos. Ils apprennent le plongeon, départ en position assise.

Ils nageront sur une distance de 15 mètres de façon continue.

Durée: 30 minutes par séance

Vendredi 18h30

Samedi 12h30



Niveau 1 (6 ans débutant)

Le nageur doit être âgé de 5 ans et plus.

Aucune expérience en natation n'est requise.

Les nageurs apprennent la flottaison sur le ventre et sur le dos; le glissement sur le ventre et sur le dos; le battement de jambes alternatif (avec aide) les entrées et sorties en eau peu profonde et ils nagent sur une distance de 5 mètres.

Durée: 45 minutes par séance

Vendredi 19h00 à 19h45

Samedi 13h00 à 13h45

Niveau 2 (6 ans)

Le nageur doit être âgé de 5 ans et plus.

Avoir réussi les critères de performance

(Croix- Rouge Natation). Sans flotteur

Les nageurs apprennent les glissements sur le ventre et sur le dos avec battement de jambes alternatif, et la nage sur le ventre. Ils participent à des activités en eau profonde (avec aide) et nagent sur 10 mètres de façon continue.

Durée: 45 minutes par séance

Vendredi 19h00 à 19h45

Samedi 13h00 à 13h45

**** Les frais de 5.00\$ seront exigés pour **
un duplicata de reçu**

**CENTRE AQUATIQUE
DU C.P.E. LE FUNAMBULE
PISCINE INTÉRIEURE EAU
CHAUDE, SPA ET GYMNASE**



Session

23 mars au 16 mai 2020

8 semaines

**Inscriptions
sur place seulement**

24, 25, 26 février 2020

lundi au mercredi

8h30 - 16h30

Tous les bains libres sont annulés

Téléphone:

450-438-8482 poste 1

**piscinefunambule@qc.aira.com
Site internet: www.cpelefunambule**

**P
r
o
g
r
a
m
m
a
t
i
o
n**

Cours adultes

60 minutes

Prix: 80.00\$ +Tx./ 1 cours
150.00\$ +Tx./ 2 cours
15\$ +Tx. / à la fois

Aqua-gym(adulte)

Une combinaison d'exercices d'échauffements, d'aérobic, de musculation et de relaxation pour diminuer le stress et se mettre en forme.

Lundi 12h00
Vendredi 12h00

Aqua-minceur

Une composition d'exercices cardiovasculaires pour les gens désirant perdre du poids. Favorise le brûlement des graisses corporelles.

Lundi 18h30
Mercredi 18h30

Aqua-détente (55 ans +)

Cours adapté à une clientèle de 55 ans et plus. Activités sociales avant tout. Exercices en douceur, étirements, méthode de relaxation.

Lundi 14h00
Mercredi 13h30
Vendredi 15h00

Aquaforme prénatal

Une série d'exercices permettant de mieux vivre la grossesse. Le prénatal aide également à renforcer les muscles abdominaux. Comprend une période de relaxation.

Mardi 18h30

Aqua-tonus

Une intense combinaison d'exercices musculaires (bras, jambes, abdo, fessier) dans le but de raffermir le corps.

Mardi 12h30
Mercredi 12h30

Aqua-maman

Cours de remise en forme aquatique

maman-poupon (4 à 24 mois)

Coût : 110.00\$/8 semaines
Durée : 60 minutes par-séance

Mardi 11h30



Nouveauté

Aqua-yoga

Les cours seront offerts :
du 14 avril - 19 mai 2020 (6 semaines)
(minimum de 8 personnes)

Mardi 17h30
Mercredi 17h30

Techniques de relaxation et de détente axées sur des exercices d'étirement, d'équilibre et de respirations. Un cours tout en douceur pour vous permettre de prendre soin de vous.



L'Aquafête est une façon originale de souligner une occasion spéciale

Elle offre l'avantage de combiner une fête en salle et une activité de baignade.

FORFAIT # 1

1 heure de salle
1 heure de piscine
Avec accessoires 160.00\$
Surprise au fêté et photo

Forfait # 2

1 heure de piscine
Avec accessoires 130.00\$
Surprise au fêté et photo

Important

**Paiement en entier requis lors de la réservation.
Aucun remboursement en cas d'annulation par le locataire, quelle que soit la raison.**

Cours de natation

privés/semi-privés
(Sur semaine et le samedi)

➤ Cours privés (1 personne)
160\$ par personne / 8 semaines

➤ Cours semi-privés (2 pers.)
120\$ par personne / 8 semaines

➤ Cours de groupe (4 pers.)
100\$ par personne / 8 semaines

INFORMEZ-VOUS!

PROCHAINE SESSION

**18 MAI AU 20 JUIN
2020**

INSCRIPTIONS :

**LES 11, 12, 13 MAI
2020**

DU LUNDI AU MERCREDI

8H30-16H30

Attention!

En cas d'absence à un cours, il est impossible de reprendre le cours manqué peu importe le motif de l'absence.

220, Saint-Marc
Saint-Jérôme
(voisin de l'hôpital Hotel-Dieu)