

ACTIVITÉS AQUATIQUES

ACCÈS
LOISIRS

HORAIRE D'ACCUEIL :

Lundi, mercredi, vendredi : 6 h 30 à 21 h 30

Mardi et jeudi : 8 h à 21 h 30

Samedi et dimanche : 8 h à 21 h

INSCRIPTION SAMEDI 17 MARS DÈS 9 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. Paiement par carte de crédit Visa ou MasterCard. Assistance téléphonique offerte au **450 778.8315**.

EN PERSONNE DE 9 H À 12 H
AU CENTRE AQUATIQUE DESJARDINS (2E ÉTAGE)

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

Après le 17 mars, il est possible de vous inscrire en ligne ou en personne jusqu'à ce que le nombre maximum de participants soit atteint.

HORAIRE DE COURS SESSION PRINTEMPS

CENTRE AQUATIQUE DESJARDINS

850, rue Turcot

450 778.8335

www.piscinecam.ca

CÉGEP DE SAINT-HYACINTHE

3000, avenue Boullé

SESSION ADULTE : 2 avril au 8 juin (10 leçons)

SESSION ENFANT : 2 avril au 27 mai (8 leçons)

Il y aura un cours le lundi 2 avril (lundi de Pâques)

INFORMATIONS PRATIQUES SUR LES COURS :

- Vérifier votre reçu d'inscription (endroit, jour et heure).
- Accès aux vestiaires 15 minutes avant le cours.
- Attendre le moniteur dans l'aire de rassemblement.
- Niveau Salamandre et plus, le parent regarde le cours derrière la baie vitrée.
- Les participants aux activités du Cégep doivent consulter la politique de stationnement en vigueur.

ÉVALUATION PRATIQUE ET GRATUITE JEUDI 15 MARS DE 17 H À 19 H

Deux moniteurs qualifiés en sécurité aquatique de la Croix-Rouge canadienne seront au CAD afin d'évaluer vos aptitudes et vous diriger vers le cours approprié, nul besoin de s'inscrire. **Cours Médaille bronze : évaluation pratique obligatoire.** Cette invitation ne prend que quelques minutes et vous assure de faire le meilleur choix au moment de vous inscrire.

RABAIS FAMILLE

Une famille est composée d'un ou deux adultes et d'enfants (17 ans et moins) résidant à une même adresse.

Pour mieux répondre aux besoins des familles, la Corporation aquatique maskoutaine propose un rabais basé sur le nombre d'inscriptions, peu importe combien de personnes ou combien de cours sont sollicités dans le processus d'inscription aux activités de la programmation régulière d'une même session.

3 INSCRIPTIONS = 10 % RABAIS

4 INSCRIPTIONS = 15 % RABAIS

5 INSCRIPTIONS OU PLUS = 20 % RABAIS

3^e REPRISE D'UN COURS JUNIOR = 10 % RABAIS

4^e REPRISE D'UN COURS JUNIOR = 15 % RABAIS

5^e REPRISE D'UN COURS JUNIOR = 20 % RABAIS



ACTIVITÉS AQUATIQUES

Voici la programmation printanière de la Corporation aquatique maskoutaine qui correspond aux besoins de toute la famille. À vos marques, prêts, sautez !

CROIX-ROUGE NATATION PRÉSCOLAIRE

▶ ÉTOILE DE MER 12 mois au premier cours

Familiarisation avec l'eau. Participation d'un parent par enfant, aide flottante fournie, le parent apprend à soutenir l'enfant.

8 COURS DE 25 MIN 43,70 \$

01	MARDI	9 H	CAD
02	SAMEDI	10 H 30	CAD
03	SAMEDI	11 H	CAD
04	DIMANCHE	11 H	CAD
05	DIMANCHE	11 H 30	CAD
50	SAMEDI	11 H 30	CÉGEP
51	DIMANCHE	10 H	CÉGEP

▶ CANARD 18 mois au premier cours

Introduction à la respiration rythmée. Participation d'un parent par enfant, aide flottante fournie.

8 COURS DE 25 MIN 43,70 \$

01	LUNDI	9 H	CAD
02	SAMEDI	9 H 30	CAD
03	SAMEDI	10 H	CAD
04	DIMANCHE	9 H	CAD
05	DIMANCHE	9 H 30	CAD
50	SAMEDI	9 H 45	CÉGEP
51	DIMANCHE	10 H 30	CÉGEP
52	DIMANCHE	12 H	CÉGEP

▶ TORTUE DE MER 2 ans au premier cours

Participation d'un parent par enfant. Aide flottante fournie. Techniques de base : attendre avant de sauter dans l'eau, immersion du visage, glissements et battements de jambes.

8 COURS DE 25 MIN 43,70 \$

01	LUNDI	9 H	CAD
02	MARDI	9 H	CAD
03	SAMEDI	9 H	CAD
04	SAMEDI	11 H 30	CAD
05	SAMEDI	12 H	CAD
06	DIMANCHE	10 H	CAD
07	DIMANCHE	12 H	CAD
08	DIMANCHE	12 H 30	CAD
50	SAMEDI	10 H 15	CÉGEP
51	SAMEDI	10 H 45	CÉGEP
52	DIMANCHE	8 H 30	CÉGEP
53	DIMANCHE	9 H 15	CÉGEP

▶ LOUTRE DE MER 3 ans au premier cours

Participation d'un parent par enfant, aide flottante fournie pour 50 % du cours.

8 COURS DE 25 MIN 43,70 \$

01	LUNDI	18 H 30	CAD
02	MARDI	18 H	CAD
03	MERCREDI	18 H	CAD
04	JEUDI	18 H 30	CAD
05	SAMEDI	8 H 30	CAD
06	SAMEDI	9 H	CAD
07	SAMEDI	9 H 30	CAD
08	SAMEDI	10 H	CAD
09	SAMEDI	12 H 30	CAD
10	DIMANCHE	9 H 30	CAD
11	DIMANCHE	10 H 30	CAD
12	DIMANCHE	11 H	CAD
13	DIMANCHE	11 H 30	CAD
14	DIMANCHE	12 H	CAD
50	SAMEDI	9 H	CÉGEP
51	SAMEDI	11 H 45	CÉGEP
52	DIMANCHE	8 H 30	CÉGEP
53	DIMANCHE	9 H	CÉGEP

▶ SALAMANDRE 3 ans au premier cours

Avoir complété Loutre de mer ou équivalence. Sans parent, aide flottante fournie et retirée graduellement.

8 COURS DE 25 MIN 43,70 \$

01	LUNDI	18 H	CAD
02	MARDI	18 H 30	CAD
03	MERCREDI	18 H 30	CAD
04	JEUDI	18 H	CAD
05	VENDREDI	18 H	CAD
06	SAMEDI	8 H 30	CAD
07	SAMEDI	10 H	CAD
08	SAMEDI	10 H 30	CAD
09	SAMEDI	11 H	CAD
10	SAMEDI	11 H 30	CAD
11	SAMEDI	12 H	CAD
12	DIMANCHE	8 H 30	CAD
13	DIMANCHE	9 H	CAD
14	DIMANCHE	10 H	CAD
15	DIMANCHE	10 H 30	CAD
16	DIMANCHE	12 H 30	CAD
17	DIMANCHE	13 H	CAD
50	SAMEDI	9 H	CÉGEP
51	SAMEDI	10 H 15	CÉGEP
52	SAMEDI	11 H 45	CÉGEP
53	SAMEDI	13 H	CÉGEP
54	DIMANCHE	8 H	CÉGEP

55	DIMANCHE	9 H 30	CÉGEP
56	DIMANCHE	11 H	CÉGEP
57	DIMANCHE	12 H	CÉGEP

▶ POISSON-LUNE 4 ans au premier cours

Ouverture des yeux sous l'eau acquise. Respirations rythmées, transfert de poids, maintien à la surface et 5 m de nage continue. Autonome, sans aide flottante.

8 COURS DE 25 MIN 43,70 \$

01	MARDI	18 H 30	CAD
02	MERCREDI	18 H	CAD
03	MERCREDI	18 H 30	CAD
04	VENDREDI	18 H	CAD
05	VENDREDI	18 H 30	CAD
06	SAMEDI	9 H	CAD
07	SAMEDI	10 H	CAD
08	SAMEDI	11 H	CAD
09	DIMANCHE	8 H 30	CAD
10	DIMANCHE	9 H	CAD
11	DIMANCHE	11 H 30	CAD
12	DIMANCHE	12 H	CAD
50	SAMEDI	10 H 15	CÉGEP
51	DIMANCHE	10 H	CÉGEP
52	DIMANCHE	10 H 30	CÉGEP

▶ CROCODILE 4 ans au premier cours

Sauts en eau profonde, maintien à la surface, 5 m sur le ventre et 5 m sur le dos avec les oreilles dans l'eau sans retenir son souffle. Autonome, sans aide flottante.

8 COURS DE 25 MIN 43,70 \$

01	LUNDI	18 H	CAD
02	VENDREDI	18 H 30	CAD
03	SAMEDI	8 H 30	CAD
04	SAMEDI	10 H 30	CAD
05	DIMANCHE	9 H 30	CAD
06	DIMANCHE	10 H	CAD
50	DIMANCHE	9 H	CÉGEP
51	DIMANCHE	10 H 45	CÉGEP



LÉGENDE

CAD : Centre aquatique Desjardins

CÉGEP : Piscine du Cégep

▶ **BALEINE 5 ans au premier cours**

Aisance en eau profonde requise. Avoir l'endurance et l'habileté pour reproduire les techniques de nage : expirer sous l'eau, ramener les bras au-dessus de l'eau, inspirer sur le côté en gardant l'oreille sous l'eau.

8 COURS DE 25 MIN 43,70 \$

01	LUNDI	18 H 30	CAD
02	MARDI	18 H	CAD
03	SAMEDI	9 H 30	CAD
04	DIMANCHE	10 H 30	CAD
05	DIMANCHE	11 H	CAD
50	DIMANCHE	8 H	CÉGEP
51	DIMANCHE	9 H 30	CÉGEP

CROIX-ROUGE NATATION JUNIOR▶ **JUNIOR 1 6 ans et plus**

Aucune expérience de natation requise. Être prêt à se déplacer en eau profonde, à flotter et à glisser. Objectif final : submerger la tête et nager 5 m seul.

8 COURS DE 40 MIN 57,85 \$

01	MERCREDI	18 H	CAD
02	JEUDI	18 H	CAD
03	SAMEDI	11 H 30	CAD
04	SAMEDI	12 H 15	CAD
05	DIMANCHE	12 H 15	CAD
50	SAMEDI	9 H	CÉGEP
51	DIMANCHE	10 H 15	CÉGEP

▶ **JUNIOR 2 6 ans au premier cours**

Préalable : baleine ou junior 1. Battement de jambes sur le côté, 10 m de nage d'endurance. Le cours peut se donner en eau profonde.

8 COURS DE 40 MIN 57,85 \$

01	LUNDI	18 H	CAD
02	VENDREDI	18 H	CAD
03	SAMEDI	10 H 30	CAD
04	SAMEDI	11 H 15	CAD
05	SAMEDI	12 H	CAD
06	SAMEDI	12 H 45	CAD
07	DIMANCHE	10 H	CAD
08	DIMANCHE	10 H 45	CAD
09	DIMANCHE	12 H 30	CAD
50	SAMEDI	9 H 30	CÉGEP
51	SAMEDI	10 H	CÉGEP
52	DIMANCHE	8 H 30	CÉGEP

▶ **JUNIOR 3 6 ans au premier cours**

Aisance en eau profonde acquise. Nage sur le ventre incluant mouvement alternatif des bras (retour au-dessus de l'eau) avec battements de jambes et 15 m de nage d'endurance.

8 COURS DE 40 MIN 57,85 \$

01	MARDI	18 H	CAD
02	VENDREDI	18 H	CAD
03	SAMEDI	10 H	CAD
04	SAMEDI	10 H 45	CAD
05	SAMEDI	11 H 30	CAD
06	DIMANCHE	10 H	CAD
07	DIMANCHE	10 H 45	CAD
08	DIMANCHE	11 H 30	CAD
50	SAMEDI	9 H 30	CÉGEP
51	SAMEDI	10 H 45	CÉGEP
52	DIMANCHE	9 H 30	CÉGEP
53	DIMANCHE	11 H 15	CÉGEP

▶ **JUNIOR 4 7 ans au premier cours**

Plongeon à genoux, maintien à la surface, technique complète des bras au crawl et 25 m de nage d'endurance.

8 COURS DE 55 MIN 57,85 \$

01	LUNDI	18 H	CAD
02	SAMEDI	10 H	CAD
03	SAMEDI	12 H 15	CAD
04	DIMANCHE	11 H 30	CAD
50	SAMEDI	9 H	CÉGEP
51	SAMEDI	11 H 15	CÉGEP
52	DIMANCHE	8 H 30	CÉGEP

▶ **JUNIOR 5 7 ans au premier cours**

1 minute de nage debout, plongeon, godille tête première sur le dos, techniques de roulis du corps pour le crawl et le dos crawlé, coups de pieds fouettés et 50 m de nage d'endurance.

8 COURS DE 55 MIN 57,85 \$

01	VENDREDI	19 H	CAD
02	DIMANCHE	11 H	CAD
03	DIMANCHE	12 H 30	CAD
50	SAMEDI	10 H 45	CÉGEP
51	DIMANCHE	9 H 45	CÉGEP
52	DIMANCHE	11 H 30	CÉGEP

▶ **JUNIOR 6 8 ans au premier cours**

Combiner respiration et retour des bras au crawl sans interrompre le battement de jambes, précision du mouvement des bras au dos crawlé, introduction au dos élémentaire et 75 m de nage d'endurance.

8 COURS DE 55 MIN 57,85 \$

01	VENDREDI	19 H	CAD
02	DIMANCHE	10 H	CAD
50	SAMEDI	10 H 45	CÉGEP

▶ **JUNIOR 7 8 ans au premier cours**

Saut d'arrêt, techniques du crawl et dos crawlé, distinction des phases propulsives et de repos au dos élémentaire, pratique du coup de pied fouetté sur le ventre, 150 m de nage d'endurance.

8 COURS DE 55 MIN 57,85 \$

01	VENDREDI	20 H	CAD
50	DIMANCHE	11 H	CÉGEP

▶ **JUNIOR 8 8 ans au premier cours**

Notions de sécurité aquatique incluant respiration artificielle. Côté technique : plongeon de surface pieds premiers, crawl, dos crawlé, dos élémentaire et brasse, 300 m de nage d'endurance.

8 COURS DE 55 MIN 57,85 \$

01	SAMEDI	11 H	CAD
50	LUNDI	19 H	CÉGEP

▶ **JUNIOR 9 9 ans au premier cours**

Plongeon de surface tête première. Côté natation : crawl et dos crawlé 100 m chacun, dos élémentaire, brasse, jambes de marinière. Nage d'endurance sur 400 m.

8 COURS DE 55 MIN 57,85 \$

01	SAMEDI	12 H	CAD
50	LUNDI	19 H	CÉGEP

▶ **JUNIOR 10 9 ans au premier cours**

Cours préalable pour les programmes de formation. Les notions théoriques et aquatiques devront être comprises et assimilées. Battement de dauphin à la verticale, plongeon de surface et 2 m de nage sous l'eau. Nage d'endurance sur 500 m.

8 COURS DE 85 MIN 67,50 \$

01	DIMANCHE	12 H	CAD
50	VENDREDI	19 H	CÉGEP

PROGRAMMES DE FORMATION▶ **PREMIERS SOINS – GÉNÉRAL / DEA**

Pour intervenir lors de situations des soins particuliers. Assister et participer à 100 % du cours. Ce brevet est l'un des préalables pour le Sauveteur national. Se procurer le « Manuel canadien de premiers soins ». Cours de 16 h. Certificat Croix de bronze recommandé.

2 AU 4 MARS 110,05 \$

A4	VENDREDI	18 H À 21 H	CAD
	SAM-DIM	8 H 30 À 16 H	CAD

LÉGENDE

CAD : Centre aquatique Desjardins

Cégép : Piscine du Cégép

▶ SAUVETEUR NATIONAL

Détenir les brevets Croix de bronze et Premiers soins – général / DEA et avoir 16 ans à l'examen final. Inclut l'examen pratique.

16 MARS AU 1^{ER} JUIN 258 \$

A7 VENDREDI 18H15 À 22H CÉGEP

▶ MONITEUR DE SÉCURITÉ AQUATIQUE

Avoir 15 ans, détenir le brevet Croix de bronze. Assister et participer à 100 % du cours. Toutes les composantes du cours, y compris les stages sont évaluées. Prévoir l'achat du, « Guide du moniteur en sécurité aquatique » incluant un accès en ligne.

**29 MARS AU 14 JUIN
25 H DE FORMATION + 8 H DE STAGE 400 \$**

HORAIRE À DÉTERMINER

PROGRAMMES SPÉCIALISÉS

▶ NIVEAUX MULTIPLES FAMILIAUX

Cours de la Croix-Rouge canadienne à niveaux multiples dont l'objectif est d'améliorer les acquis des jeunes. Le moniteur voit à la progression d'au moins 3 enfants d'une même famille (adresse identique sur carte Accès-Loisirs). Un parent doit obligatoirement accompagner ses enfants dans l'eau. Inscription en personne seulement.

8 COURS DE 40 MIN 67,50 \$

F1	SAMEDI	12 H 15	CÉGEP
F2	SAMEDI	12 H 15	CÉGEP
F3	SAMEDI	12 H 15	CÉGEP
F4	SAMEDI	12 H 15	CÉGEP
F5	DIMANCHE	12 H 30	CÉGEP
F6	DIMANCHE	12 H 30	CÉGEP
F7	DIMANCHE	12 H 30	CÉGEP

▶ PLONGEON PLOUF! NIVEAU 1

Avoir 6 ans au premier cours et l'équivalent d'un junior 2. Initiation aux habiletés récréatives du plongeur pour enfants de 6 à 12 ans dans un environnement sécuritaire. Toutes les habiletés du programme sont effectuées au sol, sur le bord de la piscine ou du tremplin de 1 mètre.

8 COURS DE 55 MIN 57,85 \$

P1 DIMANCHE 11 H CÉGEP

▶ PLONGEON PLOUF! NIVEAU 2

Avoir réussi Plouf 1. Deuxième niveau du programme d'initiation pour 6 à 12 ans. Toutes les habiletés du programme sont effectuées au sol, sur le bord de la piscine ou du tremplin de 1 mètre.

8 COURS DE 55 MIN 57,85 \$

P2 DIMANCHE 12 H CÉGEP

▶ PLONGEON PLOUF! NIVEAU 3

Avoir réussi Plouf 2. Perfectionnement des notions élémentaires, pratique des sauts d'appel, plongeurs groupés et carpés et plus encore.

8 COURS DE 55 MIN 57,85 \$

P3 DIMANCHE 13 H CÉGEP

▶ DÉFI 9-12 ANS

Entraînement intensif sous la supervision d'un entraîneur spécialisé. Première partie à sec, deuxième partie dans l'eau. Les ados augmenteront d'un cran leur conditionnement physique par des circuits d'entraînement motivants. L'aisance en eau profonde est un préalable pour perfectionner la technique des différentes nages que vous utiliserez dans les joutes de sports aquatiques.

8 COURS DE 85 MIN 78,75 \$

M1 VENDREDI 17 h 30 CAD

PROGRAMMATION POUR MAMANS

▶ PRÉNATAL

Pour futures mamans désirant maintenir un bien-être et garder la forme. Aérobic selon votre disposition, exercices musculaires et respiratoires, relaxation en plus des échanges entre les participantes.

10 COURS DE 55 MIN 89,25 \$

À LA CARTE 10 \$

01	MARDI	18 H	CAD
02	JEUDI	10 H 30	CAD

▶ AQUAPOUSSETTE

Pour mamans ayant un bébé de 6 à 18 mois. Remise en forme, amélioration des capacités musculaires et cardiovasculaires.

10 COURS DE 55 MIN 89,25 \$

À LA CARTE 10 \$

01	LUNDI	10 H 15	CAD
02	MARDI	10 H 30	CAD

COURS DE NATATION POUR ADULTES ET ÂÎNÉS

10 leçons 2 avril au 8 juin

Le rabais famille est accordé pour les cours d'une même session (détails en page 4).

▶ DÉBUTANT

Pour adultes n'ayant pas ou peu d'expérience en natation et désirant développer l'aisance dans l'eau peu profonde et en partie profonde. Introduction au crawl incluant le contrôle de la respiration et nage sur le dos.

10 LEÇONS DE 55 MIN 85,60 \$
60 ANS ET + 72,75 \$

P1	LUNDI	19 H	CAD
P2	MERCREDI	8 H 30	CAD
52	MARDI	19 H	CÉGEP

▶ INTERMÉDIAIRE

Préalable : nager 25 m (ceci est un critère d'aisance et d'endurance, la technique n'est pas une condition). Au programme : principes physiques reliés à la natation, techniques du crawl et du dos crawlé, initiation à la brasse.

P1	LUNDI	9 H 30	CAD
P2	JEUDI	8 H 30	CAD
52	LUNDI	19 H	CÉGEP

▶ AVANCÉ

Pour adultes à l'aise en eau profonde et pouvant nager le crawl sur une distance de 50 m sans interruption. Pour parfaire les techniques de nage, développer l'endurance physique et maximiser la performance en natation afin d'être initié à l'entraînement.

P1	MARDI	9 H 30	CAD
52	LUNDI	20 H	CÉGEP

COURS À LA CARTE

Informez-vous des places disponibles dans nos programmes spéciaux, vous pourriez ainsi faire l'essai d'une leçon qui serait créditée à l'inscription. Cette offre s'applique également pour les cours donnés à la piscine du Cégep. Vous devez d'abord vous procurer un reçu en venant payer le cours au Centre aquatique Desjardins.

PROGRAMMES SPÉCIALISÉS D'ENTRAÎNEMENT POUR ADULTES

▶ AQUAZUMBA 15 \$

Chorégraphies de danse sur musique latine et internationale. Favorise le travail musculaire, améliore la condition cardiaque, tonifie le corps en procurant du plaisir. Efforts rigoureux.

10 LEÇONS DE 55 MIN 106,95 \$
60 ANS ET + 91,30 \$

05 LUNDI 12 H 30 CAD
52 MERCREDI 19 H CÉGEP

▶ ENTRAÎNEMENT 15 \$

Préalable : nager 25 m sans interruption. Entraînement en longueur adapté au rythme de chacun. L'entraîneur suggère des séances variées contribuant à perfectionner les techniques de nage et maximiser les performances individuelles.

10 LEÇONS DE 85 MIN 116,75 \$
60 ANS ET + 99,35 \$

P1 JEUDI 9 H CAD

▶ AQUATRIATHLON 15 \$

Combinaison d'aquajogging, d'aquaspinning et d'entraînements sous forme d'ateliers contribuant à perfectionner les mouvements des disciplines sportives.

10 LEÇONS DE 85 MIN 124,85 \$
60 ANS ET + 106,15 \$

52 JEUDI 19 H CÉGEP

▶ AQUASPINNING 15 \$

Entraînement cardiovasculaire sur vélo aquatique stationnaire. Améliore tonus musculaire et circulation sanguine. Souliers d'aquaforme recommandés.

10 LEÇONS DE 55 MIN 106,95 \$
60 ANS ET + 91,30 \$

NIVEAU MODÉRÉ
52 VENDREDI 9 H 30 CÉGEP

NIVEAU SOUTENU
64 MARDI 20 H CÉGEP
65 MERCREDI 20 H 15 CÉGEP

PROGRAMME DE MISE EN FORME COMPLET POUR ADULTES

▶ AQUAFORME EN EAU PEU PROFONDE 10 \$

10 LEÇONS DE 55 MIN 89,25 \$
60 ANS ET + 78,50 \$

AQUAFORME NIVEAU 1

P1 LUNDI 8 H 30 CAD
P2 LUNDI 20 H CAD
P3 MARDI 15 H CAD
P4 MERCREDI 18 H CAD
P5 JEUDI 12 H 30 CAD
P6 JEUDI 18 H CAD
C5 VENDREDI 8 H 30 CÉGEP

AQUAFORME NIVEAU 2

P1 LUNDI 17 H CAD
P2 MARDI 8 H 30 CAD
P3 MARDI 11 H 30 CAD
P4 MARDI 12 H 30 CAD
P5 MERCREDI 9 H 30 CAD
P6 JEUDI 11 H 30 CAD
P7 JEUDI 17 H CAD

AQUAFORME NIVEAU 3

P1 MARDI 19 H CAD
P2 MERCREDI 19 H CAD
P3 JEUDI 18 H CAD

▶ AQUAJOGGING EN EAU PROFONDE AVEC CEINTURE À LA TAILLE 10 \$

10 LEÇONS DE 55 MIN 89,25 \$
60 ANS ET + 78,50 \$

AQUAJOGGING NIVEAU 1

P1 MERCREDI 15 H CAD
P2 JEUDI 9 H 30 CAD
P3 VENDREDI 8 H 30 CAD

AQUAJOGGING NIVEAU 2

P1 LUNDI 11 H 15 CAD
P2 LUNDI 19 H CAD
P3 VENDREDI 12 H CAD

AQUAJOGGING NIVEAU 3

P1 MERCREDI 20 H CAD
P2 JEUDI 19 H CAD

▶ AQUAABDO 10 \$

Programme composé de séries de bonne intensité dont l'objectif est de travailler les muscles du corps, surtout ceux de la région abdominale.

10 LEÇONS DE 55 MIN 89,25 \$
60 ANS ET + 78,50 \$

P1 LUNDI 18 H CAD
P2 JEUDI 19 H CAD
P3 VENDREDI 12 H CAD

▶ AQUADOUCEUR 10 \$

De style aquaforme avec un faible degré d'efforts musculaires.

10 LEÇONS DE 55 MIN 89,25 \$
60 ANS ET + 78,50 \$

P1 MERCREDI 11 H 30 CAD
P2 JEUDI 8 H 30 CAD

P3 JEUDI 16 H CAD
P4 VENDREDI 12 H CAD

▶ MIDI FITNESS

Programme d'entraînement physique en salle de 30 min. Combinaison d'éléments d'aérobic et de danse. Activité offerte de façon intense permettant d'atteindre votre objectif.

10 LEÇONS DE 30 MIN 56,10 \$

20 LEÇONS DE 30 MIN 102 \$

B1 LUNDI 12 H CAD
B2 MERCREDI 12 H CAD

CLUB DE NATATION DE SAINT-HYACINTHE

▶ ÉCOLE DE NATATION LES DAUPHINS

DURÉE 11 SEM / DÉBUT 13 MARS
5 À 11 ANS

HORAIRE BRONZE – ARGENT – OR

MAR ET JEU, 18 H À 19 H CÉGEP
MER, 17 H À 18 H CAD
SAM, 9 H À 10 H CAD

COÛT BRONZE ET ARGENT

75 \$ (RÉ-INSC) 95 \$ (1 / SEM)
140 \$ (RÉ-INSC) 160 \$ (2 / SEM)

COÛT OR

140 \$ (RÉ-INSC) 160 \$ (2 / SEM)
180 \$ (RÉ-INSC) 200 \$ (3 / SEM)

PRÉINSCRIPTION

26 FÉVRIER AU 3 MARS

INSCRIPTION

MER, 28 FÉV DE 16 H À 20 H AU CAD ET
DU 12 AU 24 MARS. APRÈS CETTE DATE,
S'ADRESSER AUX ENTRAÎNEURS
450 773.6800 POSTE 2169
WWW.CNSHNATATION.COM

INTENSITÉ DES PROGRAMMES DE MISE EN FORME

NIVEAU 1 : Intensité MODÉRÉE.

Le but est de bouger et d'avoir du plaisir.

NIVEAU 2 : Intensité SOUTENUE. Objectif

précis de faire travailler intensément tous les muscles du corps.

NIVEAU 3 : Intensité ÉLEVÉE en cardio

et musculation. Le but est de bouger le plus possible.

LÉGENDE

CAD : Centre aquatique Desjardins
Cégeg : Piscine du Cégeg