

SESSION PRINTEMPS : DU 19 MARS AU 20 MAI 2018

INSCRIPTIONS par INTERNET :

www.ville.valdor.qc.ca (section « service en ligne »)

Tous les cours se donnent à la piscine municipale Oriel-Riopel
(Sauf si indication contraire).

Pour information : 819 824-1333

INSCRIPTIONS RÉSIDENTS

Par internet : Du 6 mars à 14 :00 au 21 mars 2018

Au comptoir : Le mardi 13 mars de 17 :00 à 20 :00

Endroit : Salle FÉLIX-LECLERC du Centre Culturel (600, 7e Rue)

INSCRIPTIONS DES NON-RÉSIDENTS

Par internet : Du 13 mars à 19 :00 au 21 mars 2018

Au comptoir : À compter de 19 :00 à 20 :00 même date, même endroit que les résidents

POURSUITE DES INSCRIPTIONS (Pour tous, selon la disponibilité des cours)

Au comptoir : Mardi 20 mars 2018 de 17h à 19h

Endroit : Service Sports et plein air (580, 7e Rue)

PROGRAMMES ALTERNATIF et FAMILIAL

Cours	Journée	Heures	Notes
Jeune sauveteur	Vendredi	19:30 à 20:25	Initié, averti ou expert
Plongeon Pro'pulsion	Lundi - Mercredi	19:00 à 19:55	7 à 70 ans. Le parent peut aussi s'y inscrire.
Aquados (10 ans et +)	Lundi	18:00 à 18:55	Natation multi-niveaux pour adolescent et parent.
Étoile de bronze	Vendredi	20:30 à 21:30	Préalable recommandé pour la médaille de bronze
Croix de bronze	Samedi	13:30 à 16:30	135 \$ + manuel (48 \$). Préalable: médaille de bronze. Date de l'examen à confirmer.

PROGRAMME ADULTE

Cours	Journée	Heures	Notes
Natation adulte 1	Mardi-Mercredi	20:00 à 20:55	Débutant ou ayant une crainte de l'eau
Natation adulte 2, 3 ou 4	Lundi	20:05 à 21:00	Intermédiaire ou avancé
Cardio-Natation niv. 1	Mardi-Jeudi	20:00 à 20:55	
Cardio-Natation niv. 2	Mardi	19:00 à 19:55	
Natation aîné	Lundi	11:00 à 11:55	Multi-niveaux Ouvert à toutes les catégories d'âge
	Vendredi	8:30 à 9:25	

PROGRAMME DE MISE EN FORME


Il est conseillé de consulter votre médecin avant de débiter tout programme d'activité physique.

Cours	Journée	Heures	Notes
Aquapoussette	Lundi	10:00 à 10:55	Aquaforme pour mamans accompagnées de leur bébé
Aquaforme régulier	Lundi-Mercredi-Jeudi	19:00 à 19:55	Partie profonde avec ceinture flottante.
	Mardi	08:30 à 09:25	
Aqua jogging	Lundi	09:00 à 09:55	
	Mardi-Jeudi	18:00 à 18:55	
	Mardi-merc.-Vend	9:30 à 10:25	
	Mardi	19:00 à 19:55	
	Mardi-Jeudi	20:00 à 20:55	
	Mardi-Merc-Jeudi	08:30 à 09:25	
Aqua Zumba	Mardi	19:00 à 19:55	
Aquaforme préretraitée	Mercredi-Vendredi	09:30 à 10:25	
Aquaforme aîné	Mardi-Jeudi	09:30 à 10:25	55 ans et + seulement
	Mardi-Mercredi	10:30 à 11:25	
Aquamaso	Lundi	20:00 à 20:55	Mise en forme extrême
	Mercredi-vendredi	07:00 à 07:55	
Aquaspinning	Lundi-Vendredi	08:30 à 09:25	Aérobic sur bicyclette aquatique HYDRORIDER. Souliers aquatiques requis.
	Lundi-Jeudi	17:00 à 17:55	
	Mardi	10:30 à 11:25	
	Mardi-Mercredi	18:00 à 18:55	
	Mercredi-Jeudi	20:00 à 20:55	

TARIFICATION

« L'annulation d'une séance pour cause de force majeure ou de circonstances incontrôlables ne donnera lieu à aucun remboursement ni report ».

Cours	Prix	
Kiki	45\$ par enfant	
Craby, Wiggy, Prunto, Waldo, Charlie, Ploush	50\$ par enfant	
Chopin, Récré'Eau 1 à 3, Crainte, Mini-Nageur, Plongeon Rob'Eau	55\$ par enfant	
Récré'Eau 4 à 12, Jeune Sauveteur et Étoile de bronze	65\$ par enfant	
Aquados, Plongeon Pro'Pulsion	65\$ par enfant, 80\$ par adulte	
Natation aînés et Natation Adulte 1 à 4	65\$ par aîné, 80\$ par adulte	
Mise en forme et cardio-natation, 14 à 54 ans	80\$	1 fois semaine
	115\$	2 fois semaine
	145\$	3 fois semaine
Mise en forme et cardio-natation, 55 à 59 ans	65\$	1 fois semaine
	90\$	2 fois semaine
	115\$	3 fois semaine
Mise en forme et cardio-natation, 60 ans et +	50\$	1 fois semaine
	65\$	2 fois semaine
	85\$	3 fois semaine

Cours	Journée	Heures	Notes
KIKI l'hippocampe (4 mois à la marche)	Lundi	09:30 à 09:55	 <p>Bienvenue dans l'univers Anim'eau</p> <p>Chaque enfant doit être accompagné d'un adulte à chaque séance du programme Anim'eau.</p>
	Samedi	10:50 à 11:10	
	Dimanche	09:35 à 09:55	
CRABY le crabe (de la marche à 18 mois)	Samedi	08:35 à 09:00	
	Samedi	12:00 à 12:30	
WIGGY la pieuvre (18 à 24 mois)	Dimanche	09:05 à 09:30	
	Samedi	10:30 à 10:55	
PRUNTO la tortue (2 ans à 2 1/2 ans)	Samedi	11:15 à 11:40	
	Dimanche	10:00 à 10:25	
WALDO le canard (2 1/2 ans à 3 ans)	Samedi	09:05 à 09:30	
	Samedi	11:30 à 11:55	
CHARLIE la grenouille (3 ans à 3 1/2 ans)	Dimanche	10:30 à 10:55	
	Samedi	10:20 à 10:45	
PLOUSH l'otarie (3 1/2 ans à 4 ans)	Samedi	11:00 à 11:25	
	Dimanche	11:00 à 11:25	
CHOPIN le pingouin (4 ans à 5 ans)	Mardi	17:30 à 17:55	
	Samedi	11:45 à 12:10	
Natation Récré'Eau Crainte de l'eau	Dimanche	08:35 à 09:00	
	Samedi	08:30 à 08:55	
Mini-Nageur	Samedi	12:30 à 12:55	
	Dimanche	12:30 à 12:55	
Natation Récré'Eau 1	Mercredi	17:15 à 17:55	
	Jeudi	17:30 à 18:10	
Natation Récré'Eau 2	Samedi	09:35 à 10:15	
	Dimanche	15:00 à 15:40	
Natation Récré'Eau 3	Jeudi	18:15 à 18:55	
	Samedi	09:00 à 09:40	
Natation Récré'Eau 4	Samedi	12:15 à 12:55	
	Dimanche	08:40 à 09:20	
Natation Récré'Eau 5	Mercredi	17:30 à 18:10	
	Samedi	09:45 à 10:25	
Natation Récré'Eau 6	Samedi	12:15 à 12:55	
	Dimanche	09:25 à 10:05	
Natation Récré'Eau 7	Mercredi	18:15 à 18:55	
	Samedi	08:45 à 09:25	
Natation Récré'Eau 8	Samedi	10:30 à 11:10	
	Dimanche	10:10 à 10:50	
Natation Récré'Eau 9	Lundi	18:00 à 18:55	
	Samedi	11:15 à 12:10	
Natation Récré'Eau 10	Samedi	15:00 à 15:55	
	Dimanche	11:40 à 12:35	
Natation Récré'Eau 11	Mardi	17:00 à 17:55	
	Samedi	09:30 à 10:25	
Natation Récré'Eau 12	Dimanche	15:00 à 15:55	
	Lundi	17:00 à 17:55	
Natation Récré'Eau 1	Samedi	11:30 à 12:25	
	Vendredi	18:30 à 19:25	
Natation Récré'Eau 2	Samedi	10:30 à 11:25	
	Vendredi	18:30 à 19:25	
Natation Récré'Eau 3	Samedi	09:30 à 10:25	
	Jeudi	19:00 à 19:55	
Natation Récré'Eau 4	Samedi	08:30 à 09:25	
	Jeudi	19:00 à 19:55	
Natation Récré'Eau 5	Samedi	08:30 à 09:25	
	Jeudi	19:00 à 19:55	
Natation Récré'Eau 6	Mardi	18:00 à 18:55	
	Mardi	18:00 à 18:55	

Bienvenue dans l'univers
Recre'Eau

À l'inscription au comptoir et au 1^{er} cours, présenter la dernière carte de progression de l'enfant.

