



# SESSION AUTOMNE : DU 24 SEPTEMBRE AU 2 DÉCEMBRE 2018

INSCRIPTIONS par INTERNET :

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

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

Pour information : 819 824-1333

Cours	Journée	Heures	Notes
KIKI l'hippocampe (4 mois à la marche)	Lundi	09:30 à 09:50	 <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	09:55 à 10:15	
	Dimanche	10:00 à 10:20	
CRABY le crabe (de la marche à 18 mois)	Mercredi	17:30 à 17:55	
	Samedi	08:55 à 09:20	
	Samedi	11:15 à 11:40	
WIGGY la pieuvre (18 à 24 mois)	Mercredi	18:00 à 18:25	
	Samedi	10:45 à 11:10	
	Dimanche	10:00 à 10:25	
PRUNTO la tortue (2 ans à 2½ ans)	Mardi	17:40 à 18:05	
	Samedi	09:25 à 09:50	
	Dimanche	10:30 à 10:55	
WALDO le canard (2½ ans à 3 ans)	Jeudi	17:00 à 17:30	
	Samedi	10:20 à 10:45	
	Dimanche	10:30 à 10:55	
CHARLIE la grenouille (3 ans à 3½ ans)	Jeudi	17:30 à 17:55	
	Samedi	11:45 à 12:10	
	Dimanche	11:00 à 11:25	
PLOUSH l'otarie (3½ ans à 4 ans)	Jeudi	18:00 à 18:25	
	Samedi	12:30 à 12:55	
	Dimanche	11:00 à 11:25	
CHOPIN le pingouin (4 ans à 5 ans)	Mardi	18:10 à 18:50	
	Jeudi	18:30 à 19:10	
	Samedi	08:10 à 08:50	
Natation Récré'Eau Crainte de l'eau	Dimanche	15:00 à 15:40	
	Vendredi	17:00 à 17:40	S'adresse aux enfants de 4 et 5 ans ayant une crainte de l'eau
	Vendredi	17:45 à 18:25	S'adresse aux enfants de 4 ans ayant fait Chopin ou étant très à l'aise dans l'eau
Mini-Nageur	Samedi	15:15 à 15:55	
Dimanche	08:30 à 09:10		
Natation Récré'Eau 1	Lundi	17:00 à 17:40	S'adresse aux enfants de 5 ans n'ayant aucune crainte de l'eau et n'ayant jamais fait Mini-Nageur ou Chopin
	Jeudi	17:15 à 17:55	
	Samedi	09:45 à 10:25	
	Samedi	10:15 à 10:55	
	Dimanche	09:15 à 09:55	
Natation Récré'Eau 2	Lundi	18:00 à 18:40	S'adresse aux enfants ayant réussi soit Mini-Nageur, Crainte de l'eau ou Récré'Eau 1 ainsi qu'à tout enfant de 6 ans pouvant nager aisément 10m sans aide. N.B. : Sur recommandation du moniteur seulement, un enfant de 5 ans ayant réussi Chopin et pouvant nager aisément 10 m sans aide peut s'y inscrire.
	Mercredi	17:15 à 17:55	
	Jeudi	18:00 à 18:40	
	Samedi	09:00 à 09:40	
	Samedi	11:00 à 11:40	
Natation Récré'Eau 3	Lundi	18:45 à 19:25	 <p>Bienvenue dans l'univers Recre'Eau</p> <p>À l'inscription au comptoir et au 1<sup>er</sup> cours, présenter la dernière carte de progression de l'enfant.</p>
	Mercredi	18:00 à 18:40	
	Jeudi	19:15 à 19:55	
	Samedi	08:15 à 08:55	
	Samedi	12:15 à 12:55	
Natation Récré'Eau 4	Lundi	18:00 à 18:55	
	Mercredi	18:45 à 19:40	
	Samedi	10:30 à 11:25	
	Samedi	11:45 à 12:45	
Natation Récré'Eau 5	Lundi	17:00 à 17:55	
	Jeudi	20:00 à 20:55	
	Samedi	11:30 à 12:25	
Natation Récré'Eau 6	Lundi	19:00 à 19:55	
	Samedi	08:15 à 09:10	
	Dimanche	11:30 à 12:25	
Natation Récré'Eau 7	Lundi	19:00 à 19:55	
	Vendredi	18:30 à 19:25	
Natation Récré'Eau 8	Vendredi	18:30 à 19:25	
	Samedi	09:15 à 10:10	
Natation Récré'Eau 9	Mardi	17:05 à 18:00	
Natation Récré'Eau 10	Mardi	17:05 à 18:00	
Natation Récré'Eau 11	Mardi	18:05 à 19:00	
Natation Récré'Eau 12	Mardi	18:05 à 19:00	

**INSCRIPTIONS RÉSIDENTS**  
 Par internet : Du 28 août à 14 :00 au 27 septembre 2018 (selon les cours)  
 Au comptoir : Le mardi 4 septembre de 17 :00 à 20 :00  
 Endroit : Salle FÉLIX-LECLERC du Centre Culturel (600, 7e Rue)

**INSCRIPTIONS DES NON-RÉSIDENTS**  
 Par internet : Du 4 septembre à 19 :00 au 27 septembre 2018 (selon les cours)  
 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 : Mercredi 19 septembre 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	Mardi	19:05 à 20:00	7 à 70 ans. Le parent peut aussi s'y inscrire.
Aquados (10 ans et +)	Jeudi	19:00 à 19:55	Natation multi-niveaux pour adolescent et parent.
Étoile de bronze	Vendredi	20:30 à 21:30	Préalable recommandé pour la médaille de bronze
Médaille et croix de bronze	À déterminer	À déterminer	Surveillez notre site web des inscriptions

PROGRAMME ADULTE			
Cours	Journée	Heures	Notes
Natation adulte 1	Mercredi	20:30 à 21:25	Débutant ou ayant une crainte de l'eau
Natation adulte 2, 3 ou 4	Lundi	19:45 à 20:40	Intermédiaire ou avancé
Cardio-Natation niv. 1	Mardi-Jeudi	20:00 à 20:55	Connaître les 3 styles de nage principaux (brasse, crawl et dos crawlé) et nager 200 m à 400 m en continu selon le niveau
	Samedi	15:05 à 16:00	
Cardio-Natation niv. 2	Mercredi	19:45 à 20:40	
	Samedi	15:05 à 16:00	
Natation aîné	Lundi	11:00 à 11:55	Multi-niveaux Ouvert à toutes les catégories d'âge
	Vendredi	08:30 à 09:25	

PROGRAMME DE MISE EN FORME			
Il est conseillé de consulter votre médecin avant de débiter tout programme d'activité physique.			
Cours	Journée	Heures	Notes
Aqua-poussette	Mardi	10:30 à 11:25	Aquaforme pour mamans accompagnées de leur bébé
Aquaforme régulier	Mardi	09:30 à 10:25	Partie profonde avec ceinture flottante.
	Mardi	18:55 à 19:50	
	Mercredi	18:30 à 19:25	
Aqua-jogging	Lundi	10:00 à 10:55	
	Mar.-merc.-jeu.	08:30 à 09:25	
	Merc.-jeudi-vend.	09:30 à 10:25	
	Mercredi-Vendredi	10:30 à 11:25	
	Mardi	18:00 à 18:55	
Aquaforme préretraitée	Mardi	19:55 à 20:50	
	Mercredi	19:30 à 20:25	
	Jeudi	19:45 à 20:40	
Aquaforme aîné	Mercredi-Vendredi	10:30 à 11:25	
	Jeudi	09:30 à 10:25	55 ans et + seulement
Aquamaso	Mar.-Merc.-Jeu.-Ven.	10:30 à 11:25	
	Lundi	20:00 à 20:55	Mise en forme extrême
	Mardi	19:00 à 19:55	
Mercredi-vendredi	07:00 à 07:55		
Aquaspinning	Lundi-Mercredi-Vendredi	08:30 à 09:25	Aérobic sur bicyclette aquatique HYDRORIDER. Souliers aquatiques requis. 
	Jeudi	10:30 à 11:25	
	Mardi	17:00 à 17:55	
	Mercredi	18:00 à 18:55	
	Jeudi	18:45 à 19:40	

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