

# Programmation aquatique 2011



Info-loisirs  
450-649-3555 poste 251  
[loisirs@st-amable.qc.ca](mailto:loisirs@st-amable.qc.ca)  
[www.st-amable.qc.ca](http://www.st-amable.qc.ca)

À compter du 27  
juin 2011

PISCINE MUNICIPALE DE ST-AMABLE

937 NORMANDIE

Téléphone: 450-649-7052

## Piscine municipale

Construite en 2009, la piscine municipale est un lieu de divertissement apprécié par les petits et les grands.

Elle est située près de la Maison des jeunes et de l'école secondaire François-Williams.

L'eau est chauffée et des couloirs de natation permettent d'offrir une panoplie d'activités aquatiques.

De plus, un personnel certifié par la Croix-Rouge canadienne s'assure de la sécurité des usagers.

Non loin de la piscine municipale, une aire de pique-nique et un terrain de volleyball sont aménagés.

### Heure d'ouverture :

Lundi au dimanche de 12h00 à 19h00

### Tarif :

Résident

0-17 ans : 1.00\$ / 18 ans et + : 2.00\$

Non-résident

0-17 ans : 2.00\$ / 18 ans et + : 4.00\$

### Carte-accès saison

Résident

0-17 ans : 20.00\$ / 18 ans et + : 25.00\$ /

Famille et garderie : 30.00\$

Non-résident

0-17 ans : 35.00\$ / 18 ans et + : 40.00\$ / Famille

et garderie : 45.00\$

### Couloir de natation

Les nageurs qui désirent faire des longueurs, ont la possibilité de se rendre à la piscine deux fois par semaine où elle est réservée seulement pour les longueurs avec les couloirs de natation.

Mardi de 18h30 à 19h30 et dimanche de 11h30 à 12h30.

\* Horaire sujet à changement.

## Programmation estivales 2011

Notre mission est de vous fournir une variété de loisirs complets afin que vous profitiez au maximum de votre été, à l'intérieur de votre municipalité, sans soucis et en tout confort.

Nous sommes impatients de vous faire découvrir nos activités !



Info-loisirs  
450-649-3555 poste 251  
[loisirs@st-amable.qc.ca](mailto:loisirs@st-amable.qc.ca)  
[www.st-amable.qc.ca](http://www.st-amable.qc.ca)

## Préscolaire 1 (5ans et moins)

### *Tortue de mer*

(de 24 à 36 mois / ballon dorsal gonflé au ¾)

Ce cours est axé sur la combinaison de différentes techniques de nage, le battement de jambe avec l'aide d'un objet flottant, la flottaison et les glissements, toujours sous forme de jeux amusants.

**L'enfant doit être accompagné d'un adulte.**

**Tarif :** 59,00\$  **Horaire :** Mercredi 9h20 à 9h50

### *Loutre de mer*

(3 à 5 ans / ballon dorsal gonflé à ½)

Un niveau de transition où les parents peuvent transférer graduellement leur enfant au moniteur. Les enfants apprennent à ouvrir les yeux sous l'eau, à perfectionner la flottaison, les glissements et à nager sur un mètre. Ils s'initient également à des techniques de sécurité aquatique appropriées à leur âge.

**Tarif :** 59,00\$  **Horaire :** Mercredi 9h55 à 10h25

### *Salamandre*

(3 à 5 ans/ sans ballon dorsal)

L'enfant doit avoir réussi le niveau loutre de mer. Les enfants apprennent à nager sur 2 mètres, perfectionnent leur flottaison et augmentent leur glissement sur le dos et sur le ventre.

**Tarif :** 59,00\$  **Horaire :** Mercredi 10h30 à 11h00



## Préscolaire 11 (5 ans et moins)

### *Poisson-lune*

(de 3 à 5 ans / sans ballon dorsal)

Les enfants passent à ce niveau lorsqu'ils ont réussi salamandre. Ils apprennent à nager sur 5 mètres, augmentent la distance qu'ils parcourent avec l'aide d'un objet flottant, améliorent leur glissement sur le ventre et sur le dos avec battement de jambes et perfectionnent le glissement avec retournement, le glissement sur le côté et la nage sur le ventre.

**Tarif :** 64,00\$  **Horaire :** Mardi 9h20 à 9h50

### *Crocodile*

(de 3 à 6 ans)

Les enfants passent à ce niveau lorsqu'ils ont réussi poisson-lune. Ils apprennent à nager 5 mètres sur le dos et sur le ventre, les battements de jambes du dauphin et la respiration rythmée. Ils améliorent leurs battements de jambes et augmentent à 10 mètres la distance qu'ils parcourent à la nage.

**Tarif :** 64,00\$  **Horaire :** Mardi 9h55 à 10h25

### *Baleine*

(de 3 à 6 ans)

Les enfants passent à ce niveau lorsqu'ils ont réussi le niveau crocodile. L'enfant apprend à nager 10 mètres sur le ventre et le dos. Les enfants perfectionnent leur battement de jambes et nage sur une distance de 15 mètres initiation à la sécurité aquatique active pour secourir une personne en détresse.

**Tarif :** 64,00\$  **Horaire :** Mardi 10h30 à 11h00



**Aussi offert...**

### Junior 1 à 10

#### **Un programme à 10 niveaux pour les enfants de 5 à 12 ans**

Aidez votre enfant à constituer un mode de vie sain par la natation. Votre enfant apprendra à nager et à demeurer en sécurité dans l'eau et près de l'eau, dans un environnement amusant faisant la promotion du progrès et du succès personnel.

Les 10 niveaux permettent une progression solide. Les enfants apprennent les techniques de nage de compétition et de sécurité aquatique, améliorent leur endurance et leur vitesse, tout en se concentrant sur la prise de décisions sécuritaire sur l'eau, dans l'eau ou près de l'eau.

À chaque niveau, les participants sont évalués en fonction de critères de performance et passent au prochain niveau.

**Junior 1:** 64,00\$ *Mardi am*

**Junior 2, 3, 4 et 5:** 69,50\$ *Samedi am*

**Junior 6, 7 et 8:** 74,50\$ *Lundi am*

**Junior 9 et 10:** 79,50\$ *Jeudi am*

#### **Club de natation Nouveau !!!**

Cette activité vous offre la possibilité d'évoluer dans la compétition en natation, de maintenir une activité sportive et de relever des défis. Avec l'encadrement d'un entraîneur, les objectifs et avantages de cette pratique sont nombreux, tout en évoluant dans un environnement convivial. L'entraînement se fait à raison de 2 fois par semaine et les jeunes rencontreront un club de natation de l'extérieur.

Entraînement : Lundi et Mercredi 8h15 à 9h15

(12 ans +)

Mardi et jeudi 8h15 à 9h15

(8-11 ans)

*Tarif :* 79,00\$

**Viens relever le défi !!**

## Programmation pour adultes

### **Aqua-forme**

Programme d'exercices conçu pour garder la forme dans l'eau, en partie peu profonde.

Les exercices se font au rythme d'une musique dynamique, idéal pour l'amélioration de la condition physique et la perte de poids.

**Tarif :** 66,00\$  **Horaire :** Jeudi 19h00 à 19h55

### **Aqua-prénatal**

Aide à conserver ou améliorer sa condition physique au cours de la grossesse. Exercices aérobiques, musculaires, de respiration et d'étirements dans l'eau en vue de l'accouchement, dans un climat favorisant l'échange entre les participantes.

**Tarif :** 72,00\$  **Horaire :** Mercredi 19h00 à 19h55 ou Vendredi 9h00 à 9h55

### **Aqua-aîné**

Séance d'aquaforme conçu sur mesure pour améliorer sa condition physique en respectant le rythme de chacun. Bienvenue aux personnes de 50 ans et plus.

**Tarif :** 66,00\$  **Horaire :** Vendredi 10h00 à 10h55

**Nouveau !!! Les enfants inscrits au camp de jour 2011 peuvent s'inscrire aux cours de natation et profiter d'un rabais de 15 % sur le tarif d'inscription.**

**Tous les inscriptions se font à la bibliothèque, situé au 575 rue Principale du lundi au vendredi de 12h00 à 20h00.**

Pour plus d'informations, visitez notre site web au [www.st-amable.qc.ca](http://www.st-amable.qc.ca)

