Printemps 2024

Inscriptions à partir du 19 mars 2024

(voir les détails à l'intérieur à la p.2)

Été 2024

Inscriptions à partir du 11 juin 2024

(voir les détails à l'intérieur à la p.22)

Activités sportives et culturelles

COMPLEXE SPORTIF

Service des loisirs, culture et vie communautaire
1109 av. Saint-Paul, Saint-Césaire, QC J0L 1T0
Tél 450-469-2828, Fax 450-469-0022
complexe.sportif@ville.saint-cesaire.qc.ca

Saint-Césaire

Inscriptions sur place et en ligne session PRINTEMPS 2024

En personne

PRINTEMPS 2024	19 mars 8h30-17h30	20 mars 8h30-17h	20 mars 17h-19h	21 mars 8h30-16h30 22 mars 8h30-12h 25 mars 8h30-16h30
St-Césaire, Ste-Angèle	✓	✓	✓	✓
Farnham, Rougemont, St-jean Baptiste, Ste-Brigide		✓	✓	✓
Autres municipalités			✓	✓

COMPLEXE SPORTIF
1109 av. Saint-Paul,
Saint-Césaire, J0L 1T0
450-469-2828

Modes de paiement: argent, chèque ou intérac

En ligne

Printemps 2024

Saint-Césaire et Ste-Angèle:
Du 19 mars 2024 8h30
Au 25 mars 2024 23h59

Farnham, Rougemont, St-Jean Baptiste, Ste-brigide:
Du 20 mars 2024 8h30
Au 25 mars 2024 23h59

Autres municipalités:
Du 20 mars 2024 17h00
Au 25 mars 2024 23h59

Si vous avez déjà le code associé à votre compte:
https://loisirs.villesaintcesaire.com/ic3.website/

Si vous n'avez pas déjà votre numéro de client, veuillez remplir la fiche d'information au www.villesaintcesaire.com/code-client/

****Demandez votre code avant le 14 mars 2024 pour le printemps****

Modes de paiement: carte de crédit

Règlements

Absence
Aucune cours ne peut être repris en cas d'absence.

Passes
Dorénavant, les passes de 10 entrées sont valides pour une durée d'un an seulement à compter de la date d'achat.

Annulation
Si le minimum d'inscriptions requis n'est pas atteint, le cours sera annulé. Il n'est pas possible de transférer une inscription d'une saison à l'autre sauf avec un avis médical.
Un cours peut être annulé en tout temps s'il y a un vomissement ou des déchets fécaux dans l'eau. Le cours sera repris seulement si la piscine est disponible et ne sera pas nécessairement repris à la même journée et/ou heure. Si le cours n'est pas repris, il ne sera pas remboursé. Un bain libre peut aussi être annulé sans reprise.

Bain libre
Les enfants de 8 ans et moins doivent être accompagnés d'un adulte dans l'eau. Les mezzanines sont fermées durant les bains libres pour éviter la flânerie.

Cours privés
Les cours privés peuvent être repris si le complexe sportif est avisé **24h OUVRABLE** avant le cours pour un maximum de 2 cours par session. Si vous souhaitez inscrire votre enfant en privé et que vous l'inscrivez tout de même dans un cours de groupe, vous perdrez votre priorité pour les cours privés.

Parents accompagnateurs
Les mezzanines de la piscine et du gymnase sont accessibles durant les cours puisque les parents ne sont pas autorisés sur le bord de la piscine, dans le gymnase ou les salles pendant les cours.

Remboursements
Les coûts d'inscription incluent des frais d'aministration de 25%, lesquels sont non-remboursables en tout temps. Seules les demandes faites par écrit avec preuve médicale ou de déménagement seront remboursées, moins les frais d'administration.
Un montat de 25$ sera chargé pour tout chèque sans provision. Si vous souhaitez annuler une inscriptions, vous devez le faire minimum 7 jours avant le début des cours sans quoi des frais de 25% seront non-remboursables.

Table des matières

Session printemps 2024

- Bains libres 5
- Cours pour adultes 6
- Cours pour enfants 8
- Formations spécialisées 12
- Cours en salle 14
- Activités libres 16
- Formations pour enfants 17

Session été 2024

- Bains libres 23
- Cours pour adultes 23
- Cours pour enfants 24

Activités culturelles et communautaires

- Bibliothèque 19
- Semaine de relâche 17

Arts martiaux 20

Camp de jour 18

Cours de musique 21

Skateboard 21

Soccer 18

Henrik

Tristan

Laurie

Catherine N.

Nadia

Valérie

Heidi

Dominique

Mona

Karine

Éthan

Juliette

Floriane

Charlène

Amélia

Nos moniteurs

Maia

Noura

Émile

Maude

Catherine L.

Roxanne

Saské

Léa

Éliane

Marie-Anne

Activités aquatiques

Bains libres

Printemps 2024: Du 7 avril au 21 juin 2024

Prix résidents: Saint-Césaire, Ste-Angèle, Rougemont, St-Jean Baptiste, Farnham, Ste-Brigide
Prix résidents 60 ans et +: Saint-Césaire et Ste-Angèle SEULEMENT

ADULTES (16 ans et +) *2 couloirs de nage disponibles dans tous les bains libres adultes	Mardi	19h15-20h15
	Samedi	7h30-8h30

FAMILIAUX *1 couloir de nage disponible dans tous les bains libres familiaux	Mercredi	10h15-11h15
	Jeudi	17h00-18h00
	Vendredi	10h15-11h15 20h15-21h15
	Samedi	15h15-16h45
	Dimanche	13h15-14h45

Coût/Entrée	Coût/Passe 10 entrées
Bébé (4 ans et moins) **gratuit**	**Bébé** (4 ans et moins) **gratuit**
Enfant (5 à 15 ans) **3$** résident / **5$** non-rés.	**Enfant** (5 à 15 ans) **25$** résident / **43,75$** non-rés.
Adulte (16 ans et +) **4$** résident / **7$** non-rés.	**Adulte** (16 ans et +) **35$** résident / **61,25$** non-rés.
Familial **(1 adulte + 3 enfants / 2 adultes + 2 enfants)** **10$** résident/ **17,50$** non-rés.	**60 ans et plus** ****Saint-Césaire et Ste-Angèle SEULEMENT** **25$** résident/ **43,75$** non-rés. **Familial** **(1 adulte + 3 enfants / 2 adultes + 2 enfants)** **90$** résident/ **157,50$** non-rés.

Bains libres wibit les premiers samedis du mois
Surveillez les dates sur la page Facebook du service des loisirs
****coût de l'entrée doublé lors des wibit****

Activités aquatiques

Prix résidents: Saint-Césaire, Ste-Angèle, Rougemont, St-Jean Baptiste, Farnham, Ste-Brigide
Prix résidents 60 ans et +: Saint-Césaire et Ste-Angèle SEULEMENT

Maître-nageurs ou longueurs dirigées

Programme d'entraînement en natation pour adultes et adolescents. Pour se joindre au groupe, les nageurs doivent pouvoir nager dans les couloirs (lent, modéré et rapide).

Jour	Heure	Coût		Dates
Lundi	19h15-20h30	**1 cours/ sem** **97,50$** résident **170,65$** non-rés.	**À la fois:** **13,50$** résident / **23,50$** non-rés.	Du 8 avril au 13 juin 2024
Jeudi	20h15-21h30	**2 cours/ sem** **10% de rabais** sur le total	**Passe pour 10 entrées:** **115$** résident / **201,25$** non-rés.	**Durée: 10 semaines**

Natation pour adulte

Ce cours permettra d'apprivoiser les différentes composantes de la natation. Il s'agit d'un cours pour perfectionner les techniques ou pour apprendre, que la personne soit à l'aise ou non dans l'eau, le cours sera adapté aux besoins pour que chacun progresse à son rythme. **Ce cours est destiné aux nageurs de tous les niveaux.**

Jour	Heure	Coût	Dates
Lundi	10h15-11h10	**82,80$** rés. 60 ans et + **92$** résident **161$** non-rés.	Du 8 avril au 10 juin 2024 **Durée: 10 semaines**

Perfectionnement adulte NOUVEAU

Ce cours est destiné aux nageurs adultes de niveau intermédiaire à avancé. L'objectif de ce cours est de perfectionner les techniques de différents styles de nage pour gagner en force, en rapidité et en endurance. Les cours fournira différents éducatifs, exercices à faire à la maison et à la piscine afin de progresser vers un objectif précis (ex: triathlon, natation en lac, longue distance, etc.). **Les nageurs doivent être à l'aise dans l'eau et connaître les bases des styles de nage.**

Jour	Heure	Coût	Dates
Mercredi	19h30-20h25	**82,80$** rés. 60 ans et + **92$** résident **161$** non-rés.	Du 10 avril au 12 juin 2024 **Durée: 10 semaines**

Activités aquatiques

Prix résidents: Saint-Césaire, Ste-Angèle, Rougemont, St-Jean Baptiste, Farnham, Ste-Brigide
Prix résidents 60 ans et + : Saint-Césaire et Ste-Angèle SEULEMENT

Aquaforme peu-profond	Lundi	9h-9h55 18h-18h55
	Mercredi	9h-9h55 17h30-18h25
	Vendredi	9h-9h55
Aquaforme profond	Lundi	17h-17h55
	Mercredi	8h-8h55 18h30-19h25
Aquagym douce	Mardi	9h30-10h25
Aqua arthrite/arthrose	Mardi	8h30-9h25
Aqua yoga-stretch	Jeudi	10h15-11h10

Coût	Dates
1 cours/sem **91,50$** résident 60 ans et + **101,60$** résident **177,80$** non-résident **2 cours/sem** **10%** de rabais sur le total **3 cours/sem** **15%** de rabais sur le total **4 cours et plus/sem** **20%** de rabais sur le total **Passes (10 entrées)** ***(valide 1 an seulement)*** **103,50$** résident 60 ans + **115$** résident **201,25$** non-rés. **À la fois** **13,50$** résident **23,50$** non-rés.	Du 8 avril au 14 juin 2024 **Durée: 10 semaines**

Aquaforme peu-profond, profond et aquagym douce

Programme d'entraînement (aérobie, musculation et étirements) se déroulant en piscine sur une musique entraînante. Ce concept de mise en forme utilise les propriétés de l'eau et permet la flexibilité, l'endurance cardiorespiratoire et musculaire tout en respectant le rythme du corps.

Aqua Arthrite/arthrose

Destiné aux personnes ayant des problèmes articulaires et/ou osseux, ce cours est en douceur et permet d'acquérir une meilleure flexibilité et mobilité tout en travaillant l'équilibre.

Aqua yoga-stretch

Ce cours permet de s'étirer en douceur, d'augmenter la souplesse, la mobilité et l'amplitude des mouvements. Ce cours aide à détendre l'esprit, tonifier le corps et relaxer. Le tout est accompagné d'une musique douce.

Activités spécialisées

Prix résidents: Saint-Césaire, Ste-Angèle, Rougemont, St-Jean Baptiste, Farnham, Ste-Brigide
Prix résidents 60 ans et +: Saint-Césaire et Ste-Angèle SEULEMENT

Aqua spinning

Programme d'entraînement de 45 minutes sur vélo aquatique se déroulant en piscine sur une musique entraînante. Ce concept de mise en forme est en groupe, mais vise l'entraînement individuel et est adapté au niveau de condition physique de chacun.

Matériel requis: chaussure de piscine (plage), prévoyez arriver 5 min avant le début du cours afin d'ajuster le vélo

Jour	Heure	Coût		Dates
Lundi	8h-8h45 17h-17h45	**1 cours/sem** **111$** résident 60 ans et plus **123,25$** résident **215,70$** non-rés. **2 cours/sem** **10%** de rabais sur le total	**À la fois** **17,25$** résident **30,25$** non-rés. **Passe (10 entrées)** ***(valide 1 an seulement)*** **122,85$** résident 60 ans et + **136,50$** résident **238,80$** non-rés.	Du 8 avril au 14 juin 2024 **Durée: 10 semaines**
Mercredi	18h30-19h15			
Vendredi	8h00-8h45			

Plongeon

Cours donné selon une progression pour que l'enfant puisse atteindre des objectifs de plongeon. Les plongeurs apprendront à faire des sauts avant, arrière, plongeon, etc.

Préalables: 5 ans ET savoir nager 10m ET être à l'aise dans l'eau profonde

Jour	Heure	Coût	Dates
Lundi	18h-18h55	**136,15$** résident **238,25$** non-rés.	Du 8 avril au 10 juin 2024 **Durée: 10 semaines**

Prix résidents: Saint-Césaire, Ste-Angèle, Rougemont, Ste-Brigide

Cours privés et semi-privés

Cours de natation offerts aux enfants de 3 ans et plus ainsi qu'aux adultes. Il s'agit d'une approche personnalisée avec le moniteur. Pour les cours privés et semi-privés, vous devez communiquer avec **Roxanne Tremblay au 450-469-2828 ext. 322.**

Cours	Jour et Heure	Durée	Coût
Privés	Selon les disponibilités, à discuter sur appel	8 cours de 30 min	**260,40$** résident / **455,70$** non-rés.
		8 cours de 55 min	**300,50$** résident / **525,85$** non-rés.
Semi-privés 2-3 personnes		8 cours de 30 min	**160,25$** résident / **280,40$** non-rés.
		8 cours de 55 min	**200,30$** résident / **350,55$** non-rés.

Natation 4 mois à 5 ans

Prix résidents: Saint-Césaire, Ste-Angèle, Rougemont, St-Jean Baptiste, Farnham, Ste-Brigide

Parent-enfant

Parent-enfant 1	Samedi	8h45-9h15 9h55-10h25	**67,55$** résident **118,20$** non-rés.
	Dimanche	9h10-9h40	
Parent-enfant 2	Samedi	9h20-9h50 12h35-13h05	
	Dimanche	8h35-9h05	
Parent-enfant 3	Samedi	12h00-12h30 13h10-13h40	
	Dimanche	8h-8h30 10h30-11h00	
Combiné parent-enfant 1 à 3	Lundi	11h30-12h	
	Mardi	17h-17h30	
	Dimanche	11h05-11h35	

Dates

Du 8 avril
au
16 juin 2024

Durée: 10 semaines

Préscolaire

Préscolaire 1 **Un parent doit accompagner l'enfant **dans l'eau** pour les 5 premières semaines*	Lundi	13h30-14h10	**71,60$** résident **125,30$** non-rés.
	Vendredi	18h15-18h55	
	Samedi	9h45-10h25 10h30-11h10 13h45-14h25	
	Dimanche	9h45-10h25 11h40-12h20	
Préscolaire 2	Mardi	17h35-18h15	
	Vendredi	19h00-19h40	
	Samedi	8h45-9h25 12h00-12h40 12h45-13h25	
	Dimanche	8h00-8h40	
Préscolaire 3	Mardi	18h20-19h00	
	Vendredi	17h30-18h10	
	Samedi	9h00-9h40 10h30-11h10	
	Dimanche	8h45-9h25 10h30-11h10	
Préscolaire 2 et 3	Lundi	12h05-12h45	
	Jeudi	18h15-18h55	
Combiné préscolaire 4 et 5	Jeudi	19h00-19h55	**87,80$** résident **153,65$** non-rés.
	Vendredi	18h00-18h55	
	Samedi	9h00-9h55 14h00-14h55	
	Dimanche	8h-8h55 11h00-11h55	

Notez qu'un minimum d'inscriptions est requis pour démarrer le cours.
Sinon, celui-ci sera annulé.
Aucune ceinture hippopotame ne sera fournie pour les cours de natation.

Description des niveaux

Parent-enfant 1:
Préalable: être âgé entre 3 et 12 mois, être capable de se tenir la tête droite
Cours d'initiation pour les enfants en compagnie d'un parent. Ce niveau vise à faire découvrir la flottabilité, le mouvement, l'entrée à l'eau et les jeux.

Parent-enfant 2:
Préalable: être âgé entre 12 et 24 mois
Continuum de cours poursuivi entre parent-enfant 1, 2 et 3 pour permettre à l'enfant de développer sa flottabilité, le mouvement et l'assurance dans l'eau. Introduction aux réflexes d'auto-sauvetage (retournement du ventre vers le dos) et à la sécurité aquatique.

Parent-enfant 3:
Préalable: être âgé de 24 à 36 mois
Ce cours poursuit le continuum amorcé en parent-enfant 1 et 2. Introduction aux comportements sécuritaires aux abords d'un plan d'eau et poursuite des apprentissages dans le but de nager seul.

Préscolaire 1:
Préalable: être âgé entre 3 et 5 ans
Cours permettant une transition en douceur vers les cours de natation sans le parent. Permet d'apprivoiser le fonctionnement d'un cours de natation seul tout en maintenant les acquis du continuum parent-enfant.

Préscolaire 2:
Préalable: être âgé entre 3 et 5 ans
Cours permettant le perfectionnement des flottaisons, l'apprentissage des glissements et des battements de jambes, le tout sur une distance de 2m.

Préscolaire 3:
Préalable: être âgé entre 3 et 5 ans **et** avoir réussi le cours de salamandre **ou** préscolaire 2
L'enfant améliorera son endurance (nager sur une distance de 5m). Introduction au côté. Initiation à la partie profonde de la piscine.

Préscolaire 4:
Préalable: être âgé de 3 à 5 ans **et** avoir réussi le niveau poisson-lune **ou** préscolaire 3
L'enfant perfectionnera ses nages sur le ventre et sur le dos (distance de 10m). Introduction aux différentes techniques de respiration. Activités en eau profonde.

Préscolaire 5:
Préalables: être âgé de 3 à 5 ans **et** avoir réussi le niveau crocodile **ou** préscolaire 4
L'enfant perfectionnera ses nages sur une distance de 15m. Initiation au crawl et au plongeon, activités en eau profonde.

Nageur 1:
Préalable: être âgé de 6 ans et plus
Niveau d'entrée pour les enfants n'ayant jamais suivi de cours de natation. Cours axé sur la familiarisation avec l'eau. Introduit la flottaison, les glissements et les battements de jambes.

Nageur 2:
Préalable: avoir réussi junior 1 **ou** nageur 1 **ou** selon l'évaluation
Début des activités en eau profonde et utilisation appropriée d'une veste de flottaison individuelle. L'enfant nagera sur une distance de 10m et perfectionnera son battement de jambes. Niveau d'introduction au crawl et au dos crawlé.

Nageur 3:
Préalable: avoir réussi junior 2 **ou** nageur 2 **ou** selon évaluation
Niveau d'introduction aux plongeons et au dos élémentaire. L'enfant perfectionnera son crawl et améliorera son dos crawlé. Nage sur une distance de 15m.

Nageur 4:
Préalable: avoir réussi junior 3 **ou** nageur 3 **ou** selon l'évaluation
Cours axé sur l'amélioration des techniques du crawl et du dos crawlé. L'enfant apprendra la brasse et fera le test nager pour survivre. Développement de la sécurité nautique et au bord de l'eau. Nage sur 25m.

Nageur 5:
Préalable: avoir réussi junior 4 **ou** nageur 4
Amélioration de l'endurance sur une distance de 50m. Amélioration des techniques de dos crawlé. Perfectionnement de la brasse en tant que nage complète.

Nageur 6:
Préalable: avoir réussi junior 5 **ou** nageur 5
Cours axé sur les bonnes techniques au crawl et au dos crawlé. Initiation au sauvetage sur glace et au lancer d'objet. Introduction de la marinière. Nage sur 75m.

Natation 7/ Jeune sauveteur initié:
Préalable: avoir réussi junior 6 **ou** nageur 6
Approfondissement des techniques et de l'endurance. Introduction des techniques de sauvetage plus spécialisées. Amélioration de l'endurance sur de grandes distances. Nage sur une distance de 150m.

Natation 8 / Jeune sauveteur averti:
Préalable: avoir réussi junior 7 **ou** natation 7 **ou** jeune sauveteur initié
Cours axé sur le perfectionnement des techniques de nage et de plongeon. Introduction aux dangers de l'eau libre et de l'hypothermie. Introduction aux techniques de base de traitement d'une victime. Nage sur une distance de 500m

Natation 9 / Jeune sauveteur expert:
Préalable: avoir réussi junior 8 **ou** natation 8 **ou** jeune sauveteur averti
Niveau de perfectionnement de chacun des styles de nage. Introduction à la reconnaissance des dangers et à l'autosauvetage sur glace. Initiation à la reconnaissance de victime et au traitement de premiers soins de base. Nage sur une distance de 600m.

**** En cas de doute sur le niveau dans lequel inscrire votre enfant, l'équipe de supervision aquatique sera présente aux inscriptions pour répondre à vos questions**

Natation 6 à 12 ans

Prix résidents: Saint-Césaire, Ste-Angèle, Rougemont, St-Jean Baptiste, Farnham, Ste-Brigide

Nageur 1 à 6

Nageur 1	Mardi	17h-17h55
	Jeudi	18h15-19h10
	Samedi	9h30-10h25 10h30-11h25 13h30-14h25
	Dimanche	9h30-10h25 11h15-12h10
Nageur 2	Samedi	10h00-10h55 12h00-12h55
	Dimanche	8h00-8h55 9h-9h55 12h00-12h55
Nageur 3	Samedi	12h00-12h55 13h00-13h55 14h00-14h55
	Dimanche	9h00-9h55 10h-10h55
Combiné nageur 2 et 3	Mardi	18h00-18h55
	Jeudi	19h15-20h10
	Vendredi	19h00-19h55
Combiné nageur 4, 5 et 6	Mardi	17h-17h55
	Vendredi	18h-18h55
	Samedi	13h00-13h55
	Dimanche	10h00-10h55
Combiné nageur 7, 8 et 9	Mardi	18h-18h55
	Vendredi	19h-19h55
	Dimanche	11h00-11h55

Coût	Dates
87,80$** résident **153,65$ non-rés.	Du 9 avril au 16 juin 2024 **Durée:** **10 semaines**

Notez qu'un minimum d'inscriptions est requis pour démarrer le cours. Sinon, celui-ci sera annulé.

Activités spécialisées

Cours	Jour	Dates	Heure	Coût
Médaille et croix de bronze combiné	Dimanche	21 avril 2024	13h-19h	**GRATUIT** *masque de poche aux frais du candidat (20$)
	Dimanche	28 avril 2024		
	Dimanche	5 mai 2024		
	Dimanche	12 mai 2024		
	Dimanche	19 mai 2024		
	Dimanche	26 mai 2024		
	6 semaines + examen			

Cours	Jour	Dates	Heure	Coût
Premiers soins général	Samedi	13 avril 2024	9h-17h	**GRATUIT** *Pour les candidats dans le cursus de sauvetage (coût régulier 125$)
	Dimanche	14 avril 2024	13h-21h	

****Pour toutes questions, contacter Roxanne Tremblay, 450-469-2828 ext. 322**

Médaille et croix de bronze combinés: Préparation à devenir surveillant-sauveteur. Ces brevets permettent d'acquérir les compétences pour assurer la sécurité des baigneurs d'une piscine publique ou pour intervenir dans une situation d'urgence. Ce cours permet l'obtention des 2 brevets (médaille de bronze et croix de bronze). Ces brevets permettent de travailler au bord des piscines lorsqu'âgé de 15 ans ou plus.
Préalables: 13 ans à l'examen **ET** niveau de natation équivalent à junior 10 **OU** étoile de bronze **OU** selon évaluation.

Premiers soins général: Formation de premiers soins complète permettant d'acquérir les bases des traitements pour la majorité des situations d'urgence rencontrées sur le bord d'une piscine et dans un endroit public. Ce cours est préalable pour le cours de Sauveteur national et est reconnu par plusieurs organismes exigeant une formation de premiers soins.
11 ans et plus FORTEMENT recommandé.

Activités spécialisées

Cours	Jour	Dates	Heure	Coût
Sauveteur national	Dimanche	21 avril 2024	13h-21h	**GRATUIT** *Sifflet aux frais du candidat (10$)
	Dimanche	28 avril 2024		
	Dimanche	5 mai 2024		
	Dimanche	12 mai 2024		
	Dimanche	19 mai 2024		
	5 semaines + examen			

Cours	Jour	Dates	Heure	Coût
Moniteur combiné (moniteur de natation + moniteur en sauvetage)	Mardi	21 mai 2024	17h30-21h30	**GRATUIT**
	Dimanche	26 mai 2024	15h00-21h00	
	Mardi	28 mai 2024	17h30-21h30	
	Dimanche	2 juin 2024	15h00-21h00	
	Mardi	4 juin 2024	17h30-21h30	
	Dimanche	9 juin 2024	13h00-21h00	
	Dimanche	16 juin 2024	13h00-21h00	

****Pour toutes questions, contactez Roxanne Tremblay, 450-469-2828 ext. 322**

Sauveteur national: Formation permettant le perfectionnement des techniques d'intervention en situation d'urgence et apprentissage de la gestion des relations publiques. Développement de compétences transférables dans plusieurs domaines (communication, réflexion, gestion du stress, etc.).
Préalables: Croix de bronze **ET** Premiers soins général à jour **ET** 15 ans à l'examen.

Moniteur combiné (MN+MS): Formation permettant le développement de compétences de gestion de groupe, d'enseignement de cours pour enfants et adultes. Perfectionnement des styles de nage et apprentissage des techniques d'enseignement propre aux styles de nage. Perfectionnement du leadership et du travail d'équipe
Préalables: Croix de bronze **ET** 15 ans à la fin du cours.

Activités sportives

Cours en salle (13 ans et +)

Cardio-poussette	Mardi	12h00-13h00
Yoga	Jeudi	19h10-20h10
Stretching	Jeudi	11h30-12h30
Pilates	Jeudi	9h00-10h00
		17h00-18h00
Mobilité et souplesse	Mardi	19h15-20h15
Bootcamp / Tabata	Mardi	18h00-19h00
Mégamix	Jeudi	18h05-19h05
STRONG / HIIT	Lundi	18h15-19h15
STRONG	Mercredi	19h05-20h05
ZUMBA®	Mercredi	18h-19h
Remise en forme	Mardi	10h45-11h45

Coût	Dates
1 cours/sem **96,80$** **2 cours/sem** **10%** de rabais sur le total **3 cours/sem** **15%** de rabais sur le total **4 cours et plus/sem** **20%** de rabais sur le total	**Session printemps** Du 8 avril au 13 juin 2024 **Durée: 10 semaines**
Passes (10 entrées) ***(valide 1 an seulement)*** **115$**	
À la fois **13,50$**	

Yoga: Un enchaînement de postures et d'exercices de respiration pour faire circuler l'énergie vitale dans le corps. Ces techniques vous permettent d'améliorer santé, bien-être, souplesse et bien plus. Reconnectez-vous avec votre corps.
Stretching: Ce cours permet aux candidats de reprendre et/ou de garder la forme. Chaque scéance permet de délier les articulations et d'étirer en profondeur les muscles du corps.
Remise en forme: S'adresse à tous, plus particulièrement à ceux qui désirent prévenir les blessures musculo-squelettiques. Les exercices auront pour but de faciliter les mouvements de la vie quotidienne et de se remettre en forme.
Zumba: Il s'agit d'un cours en groupe qui fusionne plusieurs styles de rythmes latins. C'est une heure de réel party qui vous fait oublier que vous vous entraînez. Il s'adresse à tous puisqu'il s'adapte très bien à tous les niveaux de condition physique.
STRONG nation: Ce cours est un entraînement à intervalle rythmé par la musique. Elle est soigneusement orchestrée pour stimuler la progression et l'intensité de l'entraînement. Il s'agit d'un cours vous permettant de tonifier tout votre corps par des exercices musculaires et cardiovasculaires. La fin du cours comprend une période de stretching.
Bootcamp/ Tabata: Cours d'intensité modérée à élevée sous forme d'intervalles et de répétitions où vous travaillerez votre cardiovasculaire, votre endurance et votre force musculaire selon votre niveau de condition physique. Venez dépasser vos limites avec ce cours complet et entraînant.
Pilates: La méthode pilates développe la force, la flexibilité, la concentration et la précision des mouvements, mais par-dessus tout, une belle posture. Il s'agit d'un cours sous forme de gymnastique douce.
Cardio-poussette: Marche dirigée, exercices musculaires pour tout le corps suivi d'étirements où les parents font des exercices avec leur bébé. Idéal pour les mamans qui veulent retrouver la forme tout en se faisant de nouvelles amies.
Circuit aero-muscu: Retrouvez la forme et la vitalité ! 10 stations d'exercice durant 5min pour développer l'endurance cardiovasculaire et musculaire (niveau débutant à intermédiaire).
Mégamix: Vous n'aimez pas la routine, ce cours est pour vous. C'est un cours diversifié où vous explorerez l'univers de l'entraînement de groupe que ce soit le step, le ballon suisse et beaucoup d'autres.
Mobilité et souplesse: Ce cours est basé sur des mouvements permettant de gagner en amplitude et en élasticité des muscles. Il permet d'améliorer les performances, la qualité de vie et de diminue la douleur des mouvements au quotidien.

Notez qu'un minimum d'inscriptions est requis pour démarrer le cours. Sinon, celui-ci sera annulé.

Activités sportives

Bungee fitness Grounded Aerial ®

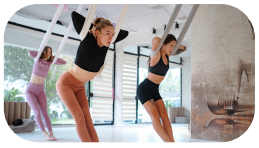
Le *bungee fitness* consiste à s'amuser tout en faisant un effort physique de façon différente. L'absorption de l'élastique réduit l'impact sur les articulations du corps. Pour ceux et celles qui cherchent un défi supplémentaire, le *bungee fitness* ouvre la porte sur l'endurance, le cardio et le renforcement musculaire.
Poids minimum: 100lbs (45kg), Poids maximum: 220lbs (100kg), Âge: 13 ans et +

Initiation	Mercredi	17h45-19h00	**Coût: 30$**	13 mars 2024
	Jeudi	19h00-20h15		14 mars 2024

Cours	Jour	Heure	Coût	Dates
Débutant	Lundi	19h-20h	**1 cours/sem: 160$**	**Session printemps** Du 8 avril au 30 mai 2024 **Durée: 8 semaines**
	Mercredi	17h45-18h45		
Intermédiaire *(1 session de cours complétée OU initiation complétée)*	Lundi	17h45-18h45		
	Mercredi	19h-20h		
	Jeudi	19h-20h		
Avancé	Jeudi	17h45-18h45		
Pour tous	Mardi	8h30-9h30		
Ateliers privés et semi-privés	En soirée selon les disponibilités **Téléphonez au 450-469-2828**			

Air yoga NOUVEAU

Cet entraînement se pratique dans les airs avec un hamac. Discipline qui fusionne yoga, pilates et les arts du cirque, le Air Yoga Athlétique rend accessible toutes inversions grâce au support du hamac, en plus d'étirer et renforcer le corps de façon ludique. Le Air Yoga Stretching rend accessible toutes inversions et postures d'étirement grâce au support du hamac, en plus de bercer chaque participant dans une détente restauratrice. Ce cours est accessible aux débutants et des variantes pour les intermédiaires et les avancés sont offertes.
Matériel requis: tapis de yoga, bouteille d'eau, pantalon long et chandail à manches longues.
Âge: 13 ans et +



Cours	Jour	Heure	Coût	Dates
Air Yoga Athlétique	Lundi	18h00-19h00	**1 cours/sem: 200$**	Du 8 avril au 10 juin 2024 **Durée: 10 semaines**
Air Yoga Stretching	Lundi	19h15-20h15		

Activités libres

Prix résidents: Saint-Césaire, Ste-Angèle SEULEMENT
Prix non-résidents: autres municipalités

Badminton libre

6 terrains ouverts pour la pratique libre au complexe sportif. Les volants ne sont pas inclus.
13 ans et +
AUCUN prêt ni location de matériel sur place.

Jour	Heure	Coût		Dates
Lundi	19h30-21h00	**À la fois** **6$** résident **9$** non-résident	**Passe (10 entrées)** ***(valide 1 an seulement)*** **50$** résident **80$** non-résident	Du 8 avril au 13 juin 2024 **Durée: 10 semaines**
Jeudi	20h15-21h45			

Pickleball libre

Ce sport qui est en pleine croissance au Québec est un amalgame entre le tennis, le badminton, le tennis sur table et le racquetball. Un filet est fixé à 34-36 pouces du sol et les règlements font en sorte de favoriser les échanges. L'avantage de ce jeu est qu'il est moins dur pour les muscles et les articulations. Il se pratique en double ou en simple, pour tous les âges. Les balles et raquettes ne sont pas incluses.
AUCUN prêt ni location de matériel sur place.
13 ans et +

Jour	Heure	Coût	Dates
Lundi	13h15-15h45	**À la fois** **6$** résident **9$** non-résident **Passe (10 entrées)** ***(valide 1 an seulement)*** **50$** résident **80$** non-résident	Du 8 avril au 14 juin 2024 **Durée: 10 semaines**
Mardi	9h00-11h30 13h15-15h45 18h30-20h30		
Jeudi	13h15-15h45		
Vendredi	9h00-11h30		

Activités culturelles et spécialisées

Prix résidents: Saint-Césaire, Ste-Angèle SEULEMENT

Prêt à rester seul

Ce cours permet aux jeunes âgés de 9 à 13 ans d'apprendre des techniques de base en secourisme et d'acquérir les compétences nécessaires pour assurer leur sécurité à tout moment où ils ne sont pas sous la supervision directe d'un parent, d'un tuteur ou d'un adulte en qui ils ont confiance, qu'ils soient à la maison ou dans leur collectivité.

Préalable: 9 ans à la date du cours

Matériel nécessaire: papier, crayon, duo-tang ou pochette pour mettre des feuilles (recommandé), lunch avec 2 collations (aviser si allergie aux noix lors de l'inscription

Jour	Heure	Coût	Dates
Samedi	9h00 à 15h00	**41,80$** résident **73,15$** non-rés.	11 mai 2024

Gardien averti

Ce cours présente des techniques de secourisme de base et les compétences nécessaires pour prendre soin des enfants lors de l'absence des parents. Il s'adresse aux jeunes de 11 à 15 ans. Les participants apprennent à s'occuper d'enfants plus jeunes qu'eux de différents groupe d'âge, à prévenir les urgences et à intervenir en cas de besoin.

Préalables: 11 ans à la date du cours

Matériel nécessaire: papier, crayon, pochette ou duo-tang pour mettre les feuilles (recommandé), poupée ou toutou (12 pouces), lunch avec 2 collations (aviser si allergie aux noix lors de l'inscription)

Jour	Heure	Coût	Dates
Samedi	8h00 à 16h00	**49,50$** résident **86,65$** non-rés.	18 mai 2024

Semaine de relâche *De rêve !*

Mardi 5 mars
Journée artistique
St-Paul
d'Abbotsford

Mercredi 6 mars
Journée poils et plumes
Ange-Gardien

Jeudi 7 mars
Journée sportive
Saint-Césaire

Gratuit et réservé exclusivement
aux résidents des municipalités suivantes:
Ange-Gardien, St-Paul d'Abbotsford et Saint-Césaire

Service de navette disponible sur inscriptions, visitez le site internet pour plus de détails

Pour plus d'informations: 450-469-2828 poste 325

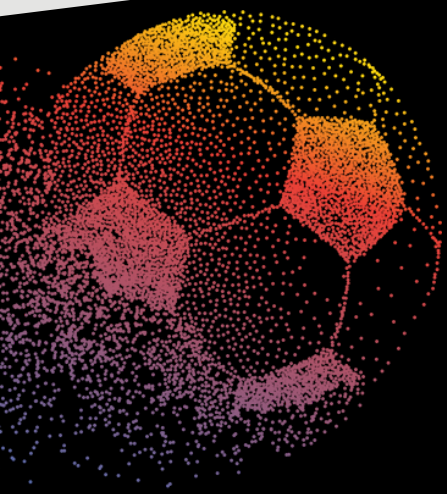
Ange Gardien
Saint-Césaire Ville en mouvement
Saint-Paul d'Abbotsford

Activités sportives et culturelles

Mises à jour, détails, dates importantes !

Surveillez la page Facebook:
Service des loisirs, culturel et vie communautaire- Ville de Saint-Césaire

Soccer été 2024



Inscriptions en ligne et en personne

26 février 8h30 à 17h
27 février 8h30 à 18h
28 février 8h30 à 18h
29 février 8h30 à 17h

Consultez notre feuillet explicatif sur la page facebook du services des loisirs ou directement au complexe sportif

Réunion de parents et d'entraîneurs le 30 avril 2024 à 18h30 au gymnase du complexe sportif

Camp de jour

CAMP DE JOUR SAINT-CÉSAIRE
ENTHOUSIASME, PLAISIR ET CRÉATIVITÉ

Inscriptions en ligne et en personne

14 au 16 mai 2024

Informations supplémentaires sur la page Facebook

Activités culturelles et communautaires

Bibliothèque municipale

1881 avenue Saint-Paul (école P.G. Ostiguy)
Téléphone: 450 469-3187 poste 4573
Courriel : bibliotheque@ville.saint-cesaire.qc.ca
Responsable: Line Gervais

Pour toutes les mises à jour et les nouveautés, consultez la page Facebook de la bibliothèque municipale

Carte de bibliothèque

La carte de membre est gratuite pour les résidents de Saint-Césaire et Ste-Angèle. Lors de votre inscription, vous devez présenter une preuve de résidence ainsi qu'une preuve d'identité.
Une carte de membre est également disponible pour les non-résidents de la Ville de Saint-Césaire avec frais d'abonnement.
Pour informations, contactez la responsable de la bibliothèque.

Catalogue en ligne

Des ordinateurs sont accessibles à la clientèle sur présentation d'une carte de membre valide.
Catalogue informatisé et dossier en ligne disponible à l'adresse suivante:
http://regard.csdhr.qc.ca/ostiguy/

Boîte de retour de livres

Boîte de retour disponible au Complexe sportif. Vous pouvez y déposer vos livres durant les heures d'ouverture du complexe.

NOS SERVICES

Plus de 30 000 livres disponibles
Nouveautés disponibles sans frais
Salon jeunesse (plus de 15 000 albums jeunesse et 60 jeux de société pour toute la famille)

Heures d'ouverture

Dimanche	FERMÉ
Lundi	FERMÉ
Mardi au jeudi	13h-19h
Vendredi	13h-17h
Samedi	10h-14h

**Veuillez noter que nos heures d'ouverture peuvent être modifiées sans préavis.

Nos activités mensuelles

Heure du conte

Animation de lecture au salon jeunesse de la bibliothèque. Les thèmes sont variés tout au long de l'année.
Qui: pour les 3 à 5 ans (bienvenue aux familles et aux milieux de garde)
Activité gratuite

On bricole en famille !

Nous vous présentons plusieurs thèmes tout au long de l'année et le matériel est fourni.
Aucune réservation nécessaire.
Activité gratuite

Activités culturelles et sportives

Bibliothèque municipale

Semaine de la relâche scolaire 2024

Plusieurs activités sont au programme
Du 5 au 8 mars 2024
De 13h00 à 16h00

En mars – on célèbre le printemps

Activité distribution de micro-pousses

Pour plus de détails, consultez nos réseaux sociaux

Karaté Shotokan international

Inscriptions au premier cours directement auprès de M. Roger Lagacé

Cours basé sur les besoins personnels, mise en forme, cardio et auto-défense. Recommandé pour tous les âges (hommes, femmes et enfants). Les participants aux cours ont de 4 ans à 70 ans et l'Académie accueille toutes les personnes intéressées à connaître cet art martial. Ce style traditionnel convient à la plupart des gens et la progression se fait à partir d'eux.

Roger Lagacé: 450-372-4741
www.karatelagace.com

Cours	Jour	Heure	Coût	Dates
Enfants (6 à 13 ans)	Mardi	16h à 17h *(Complexe sportif)*	**69$**	Du 26 mars au 28 mai 2024 **Durée: 10 semaines**
Adultes (13 ans et +)		18h30 à 19h30 *(salle de la FADOQ)*	**85$**	

Tai-Chi Chuan style Yang

Inscriptions directement au premier cours auprès de M. Roger Lagacé
13 ans et plus

Cours enseigné selon la tradition Yang du Tai-chi. Venez faire des mouvements anti-stress, mise en forme par le stretching, la méditation en mouvements par la petite forme de Pékin (que vous voyez dans les parcs). Le tai-chi Ogi (l'éventail) vous aide pour vos maux de dos, de tête, etc. Les pa-tuan-chin (8 trésors) vous amèneront un meilleur sommeil et une meilleure santé générale. Les chi-kung, mouvements par excellence pour le regain d'énergie vous aideront à retrouver une bonne forme physique tout en douceur.

Roger Lagacé: 450-372-4741
www.karatelagace.com

Jour	Heure	Coût	Dates
Mardi	19h30 à 20h30 *(salle de la FADOQ)*	**85 $**	Du 26 mars au 28 mai 2024 **Durée: 10 semaines**

Activités sportives et culturelles

Cours de skateboard École de skateboard NM

Inscriptions en ligne directement sur le site internet de l'école de skateboard
Lieu du cours: skatepark de Saint-Césaire (École P.G. Ostiguy)
Cours de skateboard au skatepark de Saint-Césaire. Apprentissage des techniques de base du skateboard, apprentissage progressif de l'utilisation du skatepark, perfectionnement des techniques et initiation au «Ollie» (saut) pour les groupes les plus avancés.
Casque obligatoire, skateboard fourni gratuitement au besoin
Naomie Mariné: 450-502-3836 | www.ecoledeskateboard.com

Cours	Jour	Heure	Coût	Dates
Initiation (avec accompagnateur) (3-5 ans)	Lundi	16h15-16h55	**55$** + tx	**Session printemps** Du 20 mai au 10 juin 2024** **Durée: 4 semaines**
Débutant / Intermédiaire (6-9 ans)		17h00-18h00	**68$** + tx	
Débutant / Intermédiaire (10 ans et +)		18h10-19h10		
Avancé (8 ans et +)		19h15-20h15		

****En cas de pluie : cours annulé et repris le 17 juin 2024**

École de musique Guylaine Messier

Initiation à la musique
Cours en groupe pour les jeunes de 3 à 5 ans

Cours privés pour enfants, adolescents ou adultes
Piano classique
Professeure affiliée à l'École de musique Vincent d'Indy

Guylaine Messier
courriel: info@emgm.qc.ca
Tél: 450-469-5201

Adresse:
1501, av. du Frère André, Saint-Césaire
www. emgm.qc.ca

Inscriptions sur place et en ligne session ÉTÉ 2024

En personne

ÉTÉ 2024	11 juin 8h30-17h30	12 juin 8h30-17h	12 juin 17h-19h	13 juin 8h30-16h30 14 juin 8h30-12h 17 juin 8h30-16h30
St-Césaire, Ste-Angèle	✓	✓	✓	✓
Farnham, Rougemont, St-jean Baptiste, Ste-Brigide		✓	✓	✓
Autres municipalités			✓	✓

COMPLEXE SPORTIF
1109 av. Saint-Paul,
Saint-Césaire, J0L 1T0
450-469-2828

Modes de paiement: argent, chèque ou intérac

En ligne

ÉTÉ 2024

Saint-Césaire et Ste-Angèle:
Du 11 juin 2024 8h30
Au 17 juin 2024 23h59

Farnham, Rougemont, St-Jean Baptiste, Ste-brigide:
Du 12 juin 2024 8h30
Au 17 juin 2024 23h59

Autres municipalités:
Du 12 juin 2024 17h00
Au 17 juin 2024 23h59

Si vous avez déjà le code associé à votre compte:
https://loisirs.villesaintcesaire.com/ic3.website/

Si vous n'avez pas déjà votre numéro de client, veuillez remplir la fiche d'information au www.villesaintcesaire.com/code-client/

****Demandez votre code avant le 6 juin 2024 pour l'été****

Modes de paiement: carte de crédit

Règlements

Absence
Aucune cours ne peut être repris en cas d'absence.

Passes
Dorénavant, les passes de 10 entrées sont valides pour une durée d'un an seulement à compter de la date d'achat.

Annulation
Si le minimum d'inscriptions requis n'est pas atteint, le cours sera annulé. Il n'est pas possible de transférer une inscription d'une saison à l'autre sauf avec un avis médical.
Un cours peut être annulé en tout temps s'il y a un vomissement ou des déchets fécaux dans l'eau. Le cours sera repris seulement si la piscine est disponible et ne sera pas nécessairement repris à la même journée et/ou heure. Si le cours n'est pas repris, il ne sera pas remboursé. Un bain libre peut aussi être annulé sans reprise.

Bain libre
Les enfants de 8 ans et moins doivent être accompagnés d'un adulte dans l'eau. Les mezzanines sont fermées durant les bains libres pour éviter la flânerie.

Cours privés
Les cours privés peuvent être repris si le complexe sportif est avisé **24h OUVRABLE** avant le cours pour un maximum de 2 cours par session. Si vous souhaitez inscrire votre enfant en privé et que vous l'inscrivez tout de même dans un cours de groupe, vous perdrez votre priorité pour les cours privés.

Parents accompagnateurs
Les mezzanines de la piscine et du gymnase sont accessibles durant les cours puisque les parents ne sont pas autorisés sur le bord de la piscine, dans le gymnase ou les salles pendant les cours.

Remboursements
Les coûts d'inscription incluent des frais d'aministration de 25%, lesquels sont non-remboursables en tout temps. Seules les demandes faites par écrit avec preuve médicale ou de déménagement seront remboursées, moins les frais d'administration.
Un montat de 25$ sera chargé pour tout chèque sans provision. Si vous souhaitez annuler une inscriptions, vous devez le faire minimum 7 jours avant le début des cours sans quoi des frais de 25% seront non-remboursables.

Activités aquatiques

Prix résidents: Saint-Césaire, Ste-Angèle, Rougemont, St-Jean Baptiste, Farnham, Ste-Brigide
Prix résidents 60 ans et + : Saint-Césaire et Ste-Angèle SEULEMENT

Bains libres

Été 2024: 25 juin au 14 août 2024

ADULTES (16 ans et +) *2 couloirs de nage en tout temps*	Mardi	20h15-21h15
LONGUEURS *4 couloirs de nage en tout temps*	Lundi	19h15-20h15
FAMILIAUX *1 couloir de nage dispinible en tout temps*	Mercredi	10h15-11h15 17h-18h

Coût/Entrée	Coût/Passe 10 entrées
Bébé (4 ans et moins) **gratuit**	**Bébé** (4 ans et moins) **gratuit**
Enfant (5 à 15 ans) **3$** résident / **5$** non-rés.	**Enfant** (5 à 15 ans) **25$** résident / **43,75$** non-rés.
Adulte (16 ans et +) **4$** résident / **7$** non-rés.	**Adulte** (16 ans et +) **35$** résident / **61,25$** non-rés.
Familial **(1 adulte + 3 enfants / 2 adultes + 2 enfants)** **10$** résident/ **17,50$** non-rés.	**60 ans et plus** ****Saint-Césaire et Ste-Angèle SEULEMENT** **25$** résident/ **43,75$** non-rés.
	Familial **(1 adulte + 3 enfants / 2 adultes + 2 enfants)** **90$** résident/ **157,50$** non-rés.

Aquaformes

Programme d'entraînement (aérobie, musculation et étirements) se déroulant en piscine sur une musique entraînante. Ce programme permet de développer la force musculaire et l'endurance cardiovasculaire tout en adaptant au rythme de chaque participant.

Aquaforme peu-profond	Lundi	9h-9h55
	Mercredi	9h-9h55 18h15-19h10
Aquaforme profond	Mercredi	8h-8h55

Coût		Dates
1 cours/sem **73,15$** résident 60 ans et + **81,25$** résident **142,25$** non-résident	**2 cours/sem** **10%** de moins sur le total **3 cours/sem** **15%** de moins sur le total	Du 26 juin au 19 août 2024
Passes (10 entrées) **103,50$** résident 60 ans + **115$** résident **201,25$** non-rés.	**À la fois** **13,50$** résident **23,50$** non-rés.	**Durée: 8 semaines**

Aquaspinning

Programme d'entraînement de 45 minutes sur vélo aquatique se déroulant en piscine sur une musique entraînante.
Matériel requis: chaussure de piscine (plage), prévoyez arriver 5 min avant le début du cours afin d'ajuster le vélo

Aqua spinning	Lundi	8h-8h45
	Mercredi	19h15-20h00

Coût		Dates
1 cours/sem **88,75$** résident 60 ans et + **98,60$** résident **172,55$** non-résident	**2 cours/sem** **10%** de moins sur le total **3 cours/sem** **15%** de moins sur le total	Du 26 juin au 19 août 2024
Passes (10 entrées) **122,85$** résident 60 ans + **136,50$** résident **238,80$** non-rés.	**À la fois** **17,25$** résident **30,25$** non-rés.	**Durée: 8 semaines**

Natation adulte

Ce cours permettra d'apprivoiser les différentes composantes de la natation. Il s'agit d'un cours pour perfectionner les techniques ou pour apprendre, que la personne soit à l'aise ou non dans l'eau. **Ce cours est destiné aux nageurs de tous les niveaux.**

Natation adulte	Lundi	10h15-11h10

Coût	Dates
62,25$** résident 60 ans et + **73,60$ résident **128,80$** non-résident	Du 26 juin au 19 août 2024 **Durée: 8 semaines**

Activités aquatiques

Prix résidents: Saint-Césaire, Ste-Angèle, Rougemont, St-Jean Baptiste, Farnham, Ste-Brigide
Prix résidents 60 ans et + : Saint-Césaire et Ste-Angèle SEULEMENT

Natation 4 mois à 3 ans

			Coût	Dates
Combiné parent-enfant 1 à 3	Lundi	17h-17h30	**54$** résident **94,60$** non-rés.	Du 1er juillet au 19 août 2024 **Durée: 8 semaines**

Natation 3 à 5 ans

			Coût	Dates
Préscolaire 1	Lundi	17h35-18h15	**57,30$** résident **100,25$** non-rés.	Du 25 juin au 19 août 2024
Préscolaire 2	Lundi	18h20-19h		
Préscolaire 3	Mardi	17h-17h40	**70,25$** résident **123$** non-rés.	**Durée: 8 semaines**
Préscolaire 4-5	Mardi	17h45-18h40		

Natation 6 à 12 ans

			Coût	Dates
Nageur 1	Lundi	17h-17h55	**70,25$** résident **123$** non-rés.	Du 25 juin au 19 août 2024 **Durée: 8 semaines**
	Mardi	19h00-19h55		
Nageur 2	Lundi	18h-18h55		
	Mardi	18h45-19h40		
Nageur 3	Lundi	19h00-19h55		
	Mardi	17h00-17h55		
Combiné nageur 4 à 9	Mardi	18h00-18h55		

Cours privés et semi-privés

Cours de natation offerts aux enfants de 3 ans et plus ainsi qu'aux adultes. Il s'agit d'une approche personnalisée avec le moniteur. Pour les cours privés et semi-privés, vous devez communiquer avec **Roxanne Tremblay au 450-469-2828 ext. 322.**

Cours	Jour et Heure	Durée	Coût
Privés	Selon les disponibilités, à discuter sur appel	6 cours de 30 min	**195,30$** résident / **341,80$** non-rés.
		6 cours de 55 min	**225,40$** résident / **394,40$** non-rés.
Semi-privés 2-4 personnes (vous devez faire votre propre groupe)		6 cours de 30 min	**120,20$** résident / **210,35$** non-rés.
		6 cours de 55 min	**150,25$** résident / **262,95$** non-rés.