

Horaire et congés



Salle d'entraînement*

Lundi au vendredi: 7 h 30 à 20 h 30
Samedi et dimanche: 9 h à 16 h 30

Service à la clientèle

Lundi au jeudi: 7 h 45 à 12 h et 12 h 45 à 20 h 30
Vendredi: 16 h 30 à 20 h 30
Samedi et dimanche: 9 h à 16 h 30

Relâche du Centre sportif*

24 décembre 2011 : FERMÉ	30 décembre 2011 : FERMÉ	Veuillez prendre note que le Centre sportif sera entièrement fermé du 1^{er} au 30 juillet 2012.
25 décembre 2011 : FERMÉ	31 décembre 2011 : FERMÉ	
26 décembre 2011 : FERMÉ	1 janvier 2012 : FERMÉ	
27 décembre 2011 : 12 h à 17 h	2 janvier 2012 : FERMÉ	
28 décembre 2011 : 12 h à 17 h	3 janvier 2012 : FERMÉ	
29 décembre 2011 : 12 h à 17 h	4 janvier 2012 : 7 h 30 à 20 h 30	

*sujet à changement sans préavis

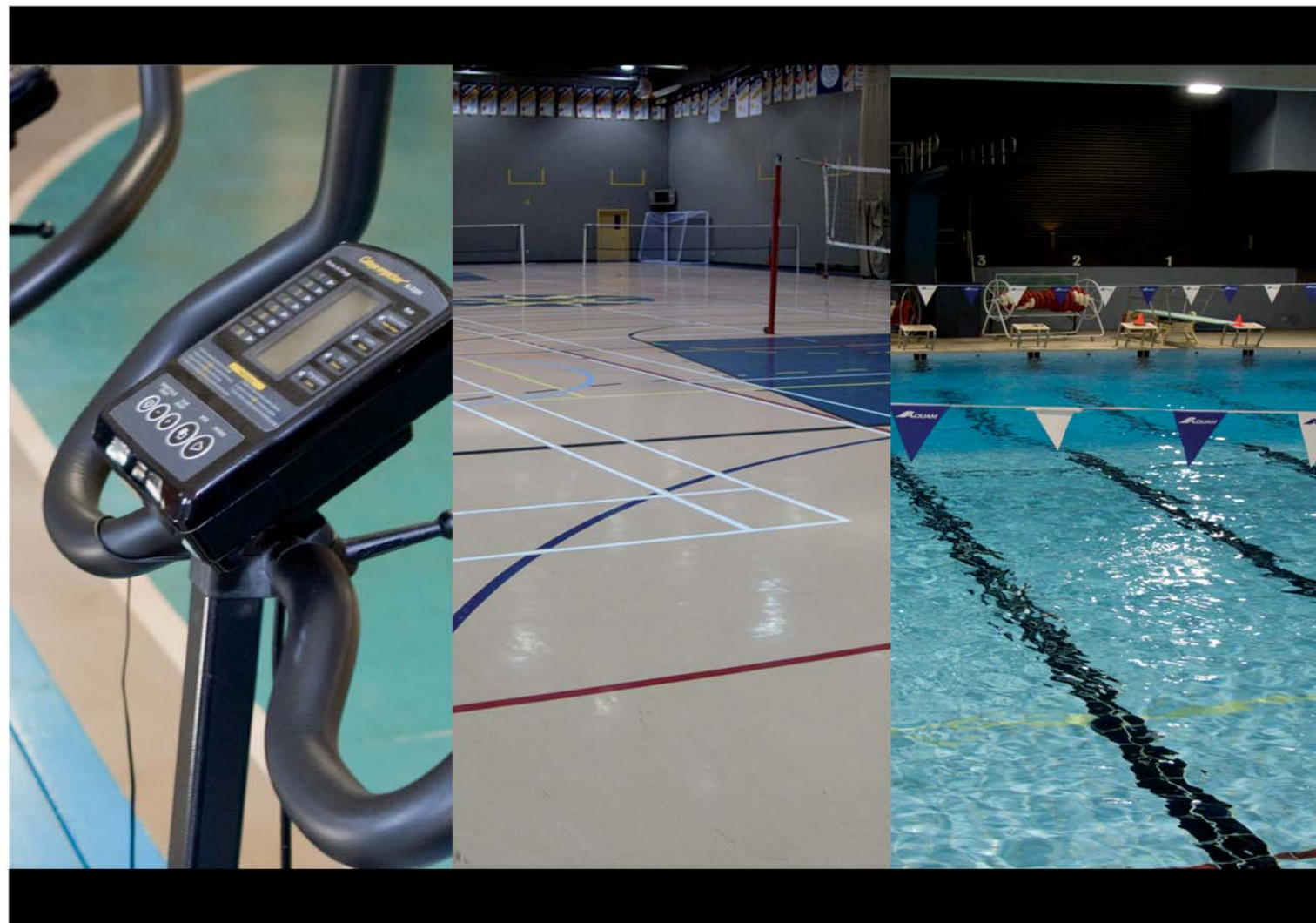
Activités offertes par nos partenaires

Pour renseignements et inscription, communiquez au :

Académie de Taekwon-do Pierre Laquerre	Art martial	819 370-6864	laquerrep@videotron.ca
Club d'Athlétisme Phénix	Athlétisme	819 655-0314	thibodeaupierre@hotmail.com
Club de natation ICI	Compétitions de natation	819 537-5571	jean-charles.pelletier@cgocable.ca
Groupe d'action sur le diabète	Activités pour les gens souffrant de diabète	819 531-1070	groupe_action_diabete@hotmail.ca
Club de judo Ghishintaido Inc. (Philippe Davidson 4 ^e dan)	Art martial et sport olympique	819 989-0091	ghishintaido@hotmail.com
Les tam-tams du Saint-Maurice	Activités de percussions	819 537-5031	info@tamtamsaintmaurice.com
Shawi en forme	Activités accessibles 0-17 ans et familles	819 537-8851	
Société canadienne de la sclérose en plaques - section Mauricie	Activités pour les gens souffrant de sclérose en plaques	819 373-2570	info.mauricie@scleroseenplaques.ca

Le Collège Shawinigan, fier partenaire du **CREEM**

Le Collège Shawinigan, fier partenaire de la finale des Jeux du Québec - été 2012



Activités sportives pour tous PROGRAMMATION Hiver 2012



Venez nous visiter sur





Inscriptions et durée des sessions

Activités aquatiques pour adultes

Pré-inscription : du 5 au 11 décembre pour la clientèle inscrite à l'automne 2011
 Inscription : du 12 au 23 décembre et du 4 au 8 janvier 2012 pour la clientèle non inscrite à l'automne 2011
 Session : 16 janvier au 16 mars 2012 (9 semaines)

Activités dirigées pour adultes

Pré-inscription : du 5 au 11 décembre pour la clientèle inscrite à l'automne 2011
 Inscription : du 12 au 23 décembre et du 4 au 8 janvier 2012 pour la clientèle non inscrite à l'automne 2011
 Session : 16 janvier au 6 avril 2012 (12 semaines)

Activités aquatiques pour enfants

Pré-inscription : du 15 au 20 novembre pour la clientèle inscrite à l'automne 2011
 Inscription : du 12 au 23 décembre et du 4 au 8 janvier 2012 pour la clientèle non inscrite à l'automne 2011
 Session : 17 janvier au 18 mars 2012 (9 semaines)



Conditionnement physique et location de plateaux sportifs

Abonnement à la salle d'entraînement

Incluant accès à la piscine et aux plateaux sportifs (sous certaines conditions).

Les taxes sont incluses dans le prix. De plus, veuillez prendre note que le Centre sportif sera entièrement fermé en juillet 2012.

	12 semaines	26 semaines	Jusqu'au 30 juin 2012
Étudiant	69,95 \$ *	129,95 \$ *	174,95 \$ *
Public	109,95 \$ *	189,95 \$ *	254,95 \$ *

* Inscription en cours d'année également disponible.

Location de plateaux

Que ce soit pour une activité sportive ou pour offrir des cours, plusieurs plateaux sont disponibles.

	Adulte	Étudiant
Gymnase double	6 \$ / heure*	4 \$ / heure*
Gymnase simple	6 \$ / heure*	4 \$ / heure*
Palestre	6 \$ / heure*	4 \$ / heure*
Piscine (disponible sur demande)		
Cours de natation privé (disponible sur demande)		

* réservation à moins de 24 heures

Si vous demandez une réservation dans un délai de plus de 24 heures, la tarification n'est pas la même. Pour renseignements, contacter le 819 539-6406.

***** Nouvel appareil disponible : SCIFIT Pro
Appareil cardiovasculaire
pour les gens à mobilité réduite. *****

Pour renseignements et inscription
 2263, avenue du Collège, C.P. 610, Shawinigan, G9N 6V8
 Tél. : 819 539-6406
www.collegeshawinigan.qc.ca

Il n'est plus possible de s'inscrire par téléphone. Vous devez donc vous présenter au comptoir du Centre sportif pour faire votre inscription.



Description des activités aquatiques - enfants (suite)

Junior 2 (6 ans et +)

- Respiration rythmée, 10 répétitions (2 façons).
- Glissement sur le ventre avec battement de jambes alternatif, 10 mètres.
- Glissement sur le dos avec battement de jambes alternatif, 5 mètres.
- Glissement sur le côté avec battement de jambes alternatif, 5 mètres (avec aide).
- Glissement avec retournement et battement de jambes alternatif, 5 mètres.
- Nage sur le ventre, 5 mètres.

Junior 3 (6 ans et +)

- Respiration rythmée, 15 répétitions.
- Glissement sur le ventre avec battement de jambes alternatif, 15 mètres.
- Glissement sur le dos avec battement de jambes alternatif, 10 mètres.
- Glissement sur le côté avec battement de jambes alternatif, 10 mètres.
- Combinaison de glissements sur le ventre et de glissements sur le côté, 10 mètres (avec aide).
- Nage sur le ventre, 10 mètres.

Junior 4 (6 ans et +)

- Respiration rythmée, 15 répétitions (spécifique au crawl).
- Combinaison de glissements sur le ventre et de glissements sur le côté, 15 mètres.
- Nage sur le dos avec roulement des épaules, 15 mètres.
- Crawl, 10 mètres.

Junior 5 (8 ans, sauf exception)

- Respiration rythmée, 20 répétitions (2 façons).
- Crawl, 15 mètres.
- Dos crawlé, 15 mètres.
- Coup de pied fouetté sur le dos, 10 mètres.

Junior 6 (8 ans et + sans exception)

- Crawl, 25 mètres.
- Dos crawlé, 25 mètres.
- Dos élémentaire, 15 mètres.

Junior 7 (8 ans et + sans exception)

- Crawl, 50 mètres.
- Dos crawlé, 50 mètres.
- Dos élémentaire, 25 mètres.
- Godille sur le ventre, 15 mètres.
- Coup de pied fouetté sur le ventre, 15 mètres.

Junior 8 (8 ans et + sans exception)

- Crawl, 75 mètres.
- Dos crawlé, 75 mètres.
- Dos élémentaire, 25 mètres.
- Brasse, 15 mètres.

Junior 9 (8 ans et + sans exception)

- Crawl, 100 mètres.
- Dos crawlé, 100 mètres.
- Dos élémentaire, 50 mètres.
- Brasse, 25 mètres.
- Battement de jambes de la marinière, 15 mètres.

Junior 10 (8 ans et + sans exception)

- Crawl, 100 mètres.
- Dos crawlé, 100 mètres.
- Dos élémentaire, 50 mètres.
- Brasse, 50 mètres.
- Marinière, 25 mètres.

Programme Jeune sauveteur

Jeune sauveteur initié (10 ans et +)

- Initiation à l'auto-sauvetage et sauvetage d'autrui.
- Reconnaissance des types de victimes.
- Nage sans arrêt, 100 mètres en 3 minutes ou moins.

Jeune sauveteur averti (10 ans et +)

- Sauvetage d'autrui et premiers soins de base.
- Nage continue, 200 mètres en 6 minutes ou moins.

Jeune sauveteur expert (11 ans et +)

- Sauvetage d'autrui avec récupération d'une victime.
- Intervention à l'eau avec victime en arrêt respiratoire.
- Nage continue, 300 mètres en moins de 9 minutes ou moins.

Étoile de bronze (12 ans et +)

- Initiation à l'auto-sauvetage et sauvetage d'autrui.
- Reconnaissance des types de victimes.
- Nage sans arrêt, 100 mètres en 3 minutes ou moins.



Activités aquatiques - Adulte

Lundi	
7 h 30	Aquaforme
8 h 30	Aquaforme
11 h 45	Aquaplast
13 h	Aquaforme
17 h	Aquaforme
17 h	Aquaplast
18 h	Maîtres-nageurs
19 h 30	Aquaforme
20 h 30	Aquatrainning

Mardi	
7 h 30	Aquaforme
8 h 30	Aquaforme
11 h 45	Aquaplast
13 h	Aquaforme
19 h 50	Aquaforme

Mercredi	
7 h 30	Aquaforme
8 h 30	Aquaforme
11 h 45	Aquaplast
18 h 30	Aquaforme pour personnes obèses*
18 h 30	Aqua-plus
19 h 30	Aquaforme

Jeudi	
8 h 30	Aquaforme
11 h 45	Aquaplast
13 h	Aquaforme
18 h	Maîtres-nageurs
19 h 30	Aquaforme
20 h 30	Aquatrainning

Vendredi	
7 h 30	Aquaforme
8 h 30	Aquatrainning
11 h 45	Aquaplast

* IMC > 25

Formule pour calculer votre IMC
Poids (lb) / (Taille (po) x Taille (po)) x 703

Aquaforme (50 minutes)

INDIVIDUEL	ÉTUDIANT	COUPLE
42 \$ 1 fois / semaine	36 \$ 1 fois / semaine	73 \$ 1 fois / semaine
75 \$ 2 fois / semaine	68 \$ 2 fois / semaine	143 \$ 2 fois / semaine
109 \$ 3 fois / semaine	98 \$ 3 fois / semaine	210 \$ 3 fois / semaine

Aqua-plus (65 minutes) et maîtres-nageurs (80 minutes)

INDIVIDUEL	ÉTUDIANT
66 \$	59 \$





Activités dirigées - Adulte



Lundi	
9 h	Activement 50 ans (50 min)
13 h 30	Prévention santé du coeur (50 min)
14 h 30	Prévention santé du coeur (50 min)
16 h 30	Aérobic-step (50 min)
16 h 30	Yoga intermédiaire (80 min)
17 h	Baladi 3 ^e âge (60 min)
17 h 30	Aérobic-step (50 min)
18 h 10	Baladi débutant 1 (80 min)

Mardi	
16 h 30	Brûle-calories et ballon tonus (50 min)
17 h 30	Brûle-calories et ballon tonus (50 min)
18 h 30	Baladi intermédiaire 2 (80 min)
18 h 30	Yoga intermédiaire doux (80 min)

Vendredi	
18 h	Judo (90 min)

Pour renseignements et inscription, veuillez téléphoner au : **819 989-0091**



Mercredi	
16 h 30	Aérobic-step (50 min)
16 h 30	Prévention des maux de dos (50 min)
16 h 30	Yoga intermédiaire (80 min)
17 h 30	Brûle-calories et ballon tonus (50 min)
18 h 30	Baladi intermédiaire 1 (80 min)

Jeudi	
13 h	Prévention santé du coeur (50 min)
14 h	Prévention santé du coeur (50 min)
15 h	Activement 50 ans (50 min)
16 h 30	Cardio mix (50 min)
17 h	Yoga débutant 1 (suite de l'automne) (80 min)

Description des activités aquatiques - enfants

Note : L'utilisation des tremplins et de la glissade ne fait pas partie du programme de cours de natation.

Étoile de mer (4 à 12 mois)

- Aller dans l'eau (avec aide).
- Immersion (participation facultative).
- Flottabilité et déplacement (avec aide).
- Flottaison sur le ventre (avec aide).
- Flottaison sur le dos (avec aide).
- Position verticale (avec aide).

Canard (13 à 24 mois)

- Aller dans l'eau (avec aide).
- Immersion (participation facultative).
- Introduction à la respiration rythmée : contrôle de la respiration.
- Flottabilité et déplacement (avec aide).
- Déplacement vers l'avant (avec aide).
- Déplacement vers l'arrière (avec aide).
- Flottaison sur le ventre et redressement (avec aide).
- Flottaison sur le dos et redressement (avec aide).

Tortue de mer (25 à 36 mois)

- Aller dans l'eau.
- Immersion, 3 secondes.
- Introduction à la respiration rythmée : contrôle de la respiration.
- Flottabilité et déplacement (avec aide).
- Déplacement en eau peu profonde.
- Flottaison sur le ventre et redressement, 3 sec (avec aide).
- Flottaison sur le dos et redressement, 3 sec (avec aide).
- Glissement sur le ventre et sur le dos et redressement (avec aide).
- Battement de jambes de base sur le ventre (avec aide).
- Nage sur le ventre (avec aide).

Salamandre (4 ans et +)

- Ouverture des yeux sous l'eau (essai).
- Respiration rythmée, 5 répétitions.
- Flottaison sur le ventre et redressement.
- Flottaison sur le dos et redressement.
- Glissement sur le ventre avec battement de jambes, 2 mètres.
- Glissement sur le dos avec battement de jambes, 2 mètres.
- Glissement avec retournement, du ventre vers le dos, 2 mètres.
- Glissement avec retournement, du dos vers le ventre, 2 mètres.
- Nage sur le ventre, 2 mètres.

Poisson-lune (4 ans et +)

- Respiration rythmée, 5 répétitions, 2 façons.
- Glissement sur le ventre avec battement de jambes, 5 mètres.
- Glissement sur le dos avec battement de jambes, 5 mètres.
- Glissement avec retournement et battement de jambes, 5 mètres.
- Glissement sur le côté avec battement de jambes, 2 mètres (avec aide).
- Nage sur le ventre, 5 mètres.

Crocodile (5 ans et +)

- Respiration rythmée, 10 répétitions, 2 façons.
- Glissement sur le ventre avec battement de jambes, 7 mètres.
- Glissement sur le dos avec battement de jambes, 7 mètres.
- Glissement sur le côté avec battement de jambes, 5 mètres.
- Nage sur le ventre, 5 mètres.
- Nage sur le dos, 5 mètres.

Loutre de mer avec parents (3-4 ans)

- Ouverture des yeux sous l'eau (essai).
- Respiration rythmée, 3 répétitions.
- Flottaison sur le ventre et redressement, 3 sec (avec aide).
- Flottaison sur le dos et redressement, 3 sec (avec aide).
- Glissement sur le ventre, 3 secondes.
- Glissement sur le dos, 3 secondes (avec aide).
- Nage sur le ventre, 1 mètre (avec aide).

Baleine (5 ans et +)

- Respiration rythmée; glissement avec retournement et battement de jambes, du ventre vers le côté, 10 répétitions.
- Glissement sur le ventre avec battement de jambes, 10 mètres.
- Glissement sur le dos avec battement de jambes, 10 mètres.
- Nage sur le ventre, 10 mètres.
- Nage sur le dos, 10 mètres.

Loutre de mer sans parent (3-4 ans)

- Ouverture des yeux sous l'eau (essai).
- Respiration rythmée, 3 répétitions.
- Flottaison sur le ventre et redressement, 3 secondes (avec aide).
- Flottaison sur le dos et redressement, 3 secondes (avec aide).
- Glissement sur le ventre, 3 secondes.
- Glissement sur le dos, 3 secondes (avec aide).
- Nage sur le ventre, 1 mètre (avec aide).

Junior 1 (6 ans et +)

- Respiration rythmée, 5 répétitions.
- Flottaison sur le ventre et redressement, 3 secondes.
- Glissement sur le ventre avec battement de jambes, 5 mètres.
- Flottaison sur le dos et redressement, 3 secondes.
- Glissement sur le dos, 5 secondes.
- Glissements avec retournement, 5 secondes (avec aide).
- Nage sur le ventre, 5 mètres.



Description des activités pour adultes

Activement 50 ans

Ce cours de conditionnement physique s'adresse aux gens dans la cinquantaine qui souhaitent améliorer leur capacité cardiovasculaire et leur vigueur musculaire de façon progressive et encadrée.

Aérobic-step

Une intervenante dynamique, de la musique rythmée, des styles populaires et classiques, bref, un mélange parfait pour vivre des séances de conditionnement physique intenses!

Aquaforme

Ce cours anti-stress est un entraînement qui permet de développer vos capacités cardio-vasculaire et de renforcer vos muscles posturaux. Vous n'avez pas besoin de savoir nager pour faire de l'Aquaforme, il s'agit d'être à l'aise dans l'eau.

Aquaplus

Ces plages horaires **supervisées seulement** s'adressent aux plus de 14 ans voulant perfectionner leurs habiletés en natation dans tous les styles de nage (crawl, dos crawlé, brasse, papillon, marinière et dos élémentaire).

Aquatrainning

Ce cours ressemble à un cours d'aquaforme, mais en eau plus profonde et avec une intensité plus élevée.

Baladi

Ce cours s'adresse aux femmes de tous âges et de toute taille. Cette danse embellit la posture, affine la silhouette, développe la souplesse, la féminité, le sens rythmique, la mémoire et la coordination tout en rehaussant l'estime de soi.

Baladi du 3^e âge

Un exercice complet, tout en douceur, qui soulage les tensions musculaires et améliore la santé physique et psychologique.

Des heures de plaisir à danser entre femmes dans une ambiance joyeuse et chaleureuse sur de belles musiques exotiques.

Brûle-calories et ballon tonus

Cet entraînement de type athlétique comporte une combinaison de plusieurs activités cardio-vasculaires. Exécutées sous forme de circuit ou d'intervalles, ces combinaisons sont faciles à suivre, ce qui rend le cours très intense et stimulant.

Cardio Mix

Ce cours s'adresse à des gens qui veulent bouger et qui veulent essayer différents exercices tel que la danse aérobic, le step, le cardio Kick boxing, le boot camp (brûle-calories), etc. De plus, le niveau musculaire est aussi sollicité en travaillant avec des poids, des élastiques et le ballon.

Judo

Judo parents-enfants : Ce cours s'adresse aux jeunes à partir de 5 ans (ainsi qu'à leurs parents si intéressés) et vise à développer leurs habiletés motrices, leur permettant de mieux se protéger en cas de chute tout en apprenant à mieux gérer leur énergie et leur contrôle de soi.

Maitres-nageurs

Ces plages horaires **dirigées** s'adressent aux plus de 14 ans voulant perfectionner leurs habiletés en natation dans tous les styles de nage (crawl, dos crawlé, brasse, papillon, marinière et dos élémentaire).

Prévention des maux de dos

Ce cours est offert par un professionnel de la physiothérapie et vise principalement le renforcement des muscles qui protègent la colonne vertébrale.

Prévention santé du coeur

Ce cours comporte un échauffement, des exercices, des étirements et de la relaxation dans un cadre sécuritaire élaboré sur mesure pour des personnes ayant des maladies cardiaques (hypertension, infarctus, angine, AVC, etc.) ou présentant des facteurs de risques associés aux maladies cardiaques.

Coûts des activités dirigées - adultes

Activement 50 ans (50 minutes)

Professeur : Joanie Croteau

ADULTE
75 \$ 1 fois / semaine
140 \$ 2 fois / semaine

Cardio-mix (50 minutes)

Professeur : Karine Savoie

ADULTE	ÉTUDIANT
73 \$ 1 fois / semaine	65 \$ 1 fois / semaine

Aérobic step ou brûle-calories et ballon tonus (50 minutes)

Professeurs :

Lundi et mercredi : Andréanne Renaud

Mardi : Karine Savoie

ADULTE	ÉTUDIANT
73 \$ 1 fois / semaine	65 \$ 1 fois / semaine
135 \$ 2 fois / semaine	120 \$ 2 fois / semaine
192 \$ 3 fois / semaine	172 \$ 3 fois / semaine

Prévention des maux de dos (50 minutes)

Professeur : Lauryanne Grenier

ADULTE
115 \$ 1 fois / semaine

Prévention santé du coeur (50 minutes)

Professeur : Joanie Croteau

ADULTE
66 \$ 1 fois / semaine
80 \$ 2 fois / semaine

Baladi (80 minutes)

Professeur : Ruth Lafrance

ADULTE	ÉTUDIANT
100 \$ 1 fois / semaine	88 \$ 1 fois / semaine

Yoga (80 minutes)*

Professeur : Sylvie de Tonnancour

ADULTE	ÉTUDIANT
140 \$ 1 fois / semaine	110 \$ 1 fois / semaine

* Payable directement à Mme Sylvie de Tonnancour

Service de Kinésiologie

- Évaluation de la condition physique incluant des mesures anthropométriques (poids, taille, circonférence de taille et plis cutanés).
- Divers tests musculo squeletique (force, endurance, flexibilité).
- Tests cardiovasculaires.
- Prescription d'exercices permettant :
 - L'amélioration de la condition physique.
 - Le contrôle de la pression artérielle.
 - La réadaptation physique.
 - La prévention, le traitement, la performance.
 - Réadaptation pour des pathologies relatives à l'insuffisance cardiaque, le diabète et les maladies pulmonaires.
- Promotion du mieux-être.



Pour informations : 819 539-6406



Activités aquatiques - Enfant



Note : L'utilisation des tremplins et de la glissade ne fait pas partie du programme de cours de natation.

Programme préscolaire avec parent

Cours	Horaire	Coût
Étoile de mer	Samedi 10 h 05 à 10 h 30 (25 min) Dimanche 9 h 05 à 9 h 30 (25 min)	45 \$
Canard	Mardi 18 h 05 à 18 h 30 (25 min) Samedi 10 h 40 à 11 h 05 (25 min) Dimanche 8 h 30 à 8 h 55 (25 min)	45 \$
Tortue de mer	Mardi 18 h 40 à 19 h 10 (30 min) Samedi 11 h 35 à 12 h 05 (30 min) Dimanche 8 h 30 à 9 h (30 min)	45 \$
Loutre de mer	Mardi 18 h 05 à 18 h 35 (30 min) Samedi 10 h 05 à 10 h 35 (30 min) Dimanche 9 h 10 à 9 h 40 (30 min) Dimanche 10 h 30 à 11 h (30 min)	45 \$

Programme préscolaire sans parent

Cours	Horaire	Coût
Loutre de mer	Mardi 18 h 45 à 19 h 25 (40 min) Samedi 11 h 15 à 11 h 55 (40 min) Dimanche 9 h 40 à 10 h 20 (40 min) Dimanche 9 h 50 à 10 h 30 (40 min)	50 \$
Salamandre	Mardi 18 h 05 à 18 h 45 (40 min) Vendredi 18 h 35 à 19 h 15 (40 min) Samedi 10 h 45 à 11 h 25 (40 min) Dimanche 10 h 40 à 11 h 20 (40 min)	50 \$
Poisson-Lune	Mardi 18 h 05 à 18 h 45 (40 min) Vendredi 18 h 35 à 19 h 15 (40 min) Samedi 10 h 05 à 10 h 45 (40 min) Dimanche 11 h 10 à 11 h 50 (40 min)	50 \$
Crocodile/baleine	Mardi 18 h 05 à 18 h 45 (40 min) Samedi 10 h 05 à 10 h 45 (40 min) Dimanche 11 h 20 à 12 h (40 min)	50 \$

Programme Junior

Cours	Horaire	Coût
Junior 1	Mardi 18 h 55 à 19 h 35 (40 min) Vendredi 17 h 45 à 18 h 25 (40 min) Samedi 10 h 55 à 11 h 35 (40 min) Dimanche 9 h 15 à 9 h 55 (40 min)	50 \$
Junior 2	Mardi 18 h 55 à 19 h 35 (40 min) Vendredi 17 h 45 à 18 h 25 (40 min) Samedi 10 h 55 à 11 h 35 (40 min) Dimanche 9 h 15 à 9 h 55 (40 min)	50 \$

Activités aquatiques - Enfant (suite)



Programme Junior

Cours	Horaire	Coût
Junior 3	Vendredi 19 h 25 à 20 h 10 (45 min) Samedi 11 h 45 à 12 h 30 (45 min) Dimanche 10 h 05 à 10 h 50 (45 min)	55 \$
Junior 3-4	Mardi 18 h 55 à 19 h 45 (45 min)	55 \$
Junior 4	Vendredi 19 h 25 à 20 h 10 (45 min) Samedi 11 h 45 à 12 h 30 (45 min) Dimanche 10 h 05 à 10 h 50 (45 min)	55 \$
Junior 5-6	Vendredi 17 h 45 à 18 h 45 (60 min) Samedi 10 h 05 à 11 h 05 (60 min) Dimanche 11 h à 12 h (60 min)	55 \$
Junior 7 à 10	Vendredi 18 h 55 à 19 h 55 (60 min) Samedi 11 h 15 à 12 h 15 (60 min) Dimanche 11 h à 12 h (60 min)	55 \$



SOCIÉTÉ DE SAUVETAGE^{md}
Les experts en surveillance aquatique

Programme de la Société de sauvetage

Cours	Horaire	Coût
Jeune sauveteur initié	Vendredi 17 h 45 à 18 h 45 (60 min)	70 \$
Jeune sauveteur averti	Vendredi 18 h 55 à 19 h 55 (60 min)	70 \$
Jeune sauveteur expert	Vendredi 17 h 45 à 18 h 45 (60 min)	70 \$
Étoile de bronze	Vendredi 18 h 55 à 20 h 10 (75 min)	80 \$

Tu aimerais donner des cours de natation aux enfants ? Tu dois d'abord suivre le cours d'assistant-moniteur. Pour t'inscrire au cours d'assistant-moniteur, tu dois avoir 15 ans, avoir réussi ton cours de Médaille de bronze et de Croix de bronze.

Dates	Heures	Coût
Dimanche 22 janvier 2012	12 h 30 à 16 h 30	Frais de certification : 25 \$
Dimanche 29 janvier 2012	12 h 30 à 16 h 30	Frais de volume : 60 \$
Dimanche 5 février 2012	12 h 30 à 16 h 30	Frais de cours :
Dimanche 12 février 2012	12 h 30 à 16 h 30	150 \$ + 7,50 \$ (TPS) + 13,39 \$
Dimanche 19 février 2012	12 h 30 à 16 h 30	(TVQ) = 170.89 \$
Dimanche 26 février 2012	12 h 30 à 16 h 30	
Dimanche 4 mars 2012	12 h 30 à 16 h 30	TOTAL : 255.89 \$
Dimanche 11 mars 2012	12 h 30 à 14 h 30	



Note : Horaire sujet à changement selon le nombre d'inscriptions et disponibilité des moniteurs.

