

Piscine intérieure

Polyvalente Lavigne, 452, av. d'Argenteuil (entrée à l'arrière)

Horaire du bain libre

Lundi, mercredi, vendredi et samedi : 19 h à 20 h 30

Dimanche : 14 h à 16 h

Enfant et étudiant : 1 \$ • Adulte : 2 \$

Les enfants de 7 ans ou moins doivent être accompagnés d'un adulte.

Le bonnet de bain est obligatoire.

Abonnement bain libre (janvier à juin)

| | | | |
|----------|--------|-------------------|----------------|
| Familial | Adulte | Enfant - étudiant | 60 ans ou plus |
| 75 \$ | 40 \$ | 25 \$ (carte) | 30 \$ |

Niveaux préscolaires – 4 mois à 5 ans

| Activité | Jour | Heure | Durée | Prix |
|--|----------|----------------------------------|---------|-------|
| Étoile de mer* – Initiation à la découverte de l'eau et au déplacement dans l'eau | | | | |
| 4 à 12 mois | Samedi | 8 h à 8 h 45 10 h à 10 h 45 | 10 sem. | 50 \$ |
| | Dimanche | 13 h à 13 h 45 | | |
| Canard* – Initiation au mouvement et au déplacement sécuritaire dans l'eau | | | | |
| 12 à 24 mois | Samedi | 8 h à 8 h 45 10 h à 10 h 45 | 10 sem. | 50 \$ |
| | Dimanche | 13 h à 13 h 45 | | |
| Tortue de mer* – Initiation : déplacement, flottaison, nage | | | | |
| 24 mois à 3 ½ ans | Samedi | 8 h à 8 h 45 10 h à 10 h 45 | 10 sem. | 50 \$ |
| | Dimanche | 13 h à 13 h 45 | | |
| Loutre de mer – Initiation : déplacement sécuritaire dans l'eau | | | | |
| 3 ½ ans ou plus | Samedi | 8 h à 8 h 45 9 h à 9 h 45 | 10 sem. | 50 \$ |
| | Dimanche | 10 h à 10 h 45 13 h à 13 h 45 | | |
| Salamandre – Flottaison, glissement, nage | | | | |
| 3 ½ à 5 ans | Samedi | 9 h à 9 h 45 13 h à 13 h 45 | 10 sem. | 50 \$ |
| | Dimanche | 9 h à 9 h 45 10 h à 10 h 45 | | |
| Poisson-lune – Nage 2 m seul | | | | |
| 3 ½ à 5 ans | Samedi | 9 h à 9 h 45 11 h à 11 h 45 | 10 sem. | 50 \$ |
| | Dimanche | 10 h à 10 h 45 11 h à 11 h 45 | | |
| Crocodile – Nage 5 m sur le ventre et sur le dos | | | | |
| 3 ½ à 5 ans | Samedi | 11 h à 11 h 45 9 h à 9 h 45 | 10 sem. | 50 \$ |
| | Dimanche | 11 h à 11 h 45 | | |
| Baleine – Nage 10 m sur le dos et sur le ventre | | | | |
| 3 ½ à 5 ans | Samedi | 11 h à 11 h 45 | 10 sem. | 50 \$ |

* Étoile de mer, Canard, Tortue de mer : avec parent

Début des cours de niveaux préscolaire et junior : 7 et 8 janvier

Programme de formation : Société de sauvetage et Croix-Rouge

| Cours spécialisés (à déterminer selon la demande) | Exigences |
|--|---|
| Médaille de bronze | 13 ans ou Critères Junior 10 |
| Croix de bronze | Médaille de bronze |
| Premiers soins | Croix de bronze |
| Sauveteur national | 16 ans + Croix de bronze + Premiers soins |
| Assistant moniteur sécurité aquatique | 15 ans + Junior 10 + Croix de bronze |
| Moniteur sécurité aquatique | 15 ans + Croix de bronze + Assistant moniteur |



Horaire sous réserve de changement selon la disponibilité des professeurs et des surveillants-sauveteurs certifiés

Frais d'inscription pour les résidents des autres municipalités de la MRC d'Argenteuil

Enfant : 15 \$ • Adulte : 17 \$

Pour les non-résidents : Enfant 50 \$ • Adulte : 56 \$

Niveaux juniors – 6 ans ou plus

| Activité | Jour | Heure | Durée | Prix |
|---|----------|----------------------------------|---------|-------|
| Junior 1 – Exercices d'initiation à la natation | | | | |
| | Samedi | 13 h à 13 h 55 | 10 sem. | 55 \$ |
| | Dimanche | 9 h à 9 h 55 | | |
| Junior 2 – Nage 5 m sur le ventre et sur le dos | | | | |
| | Samedi | 13 h à 13 h 55 | 10 sem. | 55 \$ |
| | Dimanche | 9 h à 9 h 55 | | |
| Junior 3 – Apprentissage du crawl | | | | |
| | Samedi | 9 h à 9 h 55 13 h à 13 h 55 | 10 sem. | 55 \$ |
| | Dimanche | 11 h à 11 h 55 | | |
| Junior 4 – Pratique du crawl | | | | |
| | Samedi | 9 h à 9 h 55 10 h à 10 h 55 | 10 sem. | 55 \$ |
| | Dimanche | 10 h à 10 h 55 | | |
| Junior 5 – Apprentissage du dos crawlé, des jambes et du dos élémentaire | | | | |
| | Samedi | 11 h à 11 h 55 14 h à 14 h 55 | 10 sem. | 55 \$ |
| Junior 6 – Apprentissage du dos élémentaire | | | | |
| | Samedi | 14 h à 14 h 55 | 10 sem. | 55 \$ |
| Junior 7 – Apprentissage des jambes et du dos élémentaire | | | | |
| | Samedi | 14 h à 14 h 55 | 10 sem. | 55 \$ |
| Junior 8 – Apprentissage de la brasse | | | | |
| | Samedi | 15 h à 16 h 25 | 10 sem. | 70 \$ |
| Junior 9 – Pratique des styles et exercices de nage | | | | |
| | Samedi | 15 h à 16 h 25 | 10 sem. | 70 \$ |
| Junior 10 – Pratique des styles et initiation à la manière et au papillon | | | | |
| | Samedi | 15 h à 16 h 25 | 10 sem. | 70 \$ |
| Perfectionnement des nages et amélioration de l'endurance (exigence Junior 10) | | | | |
| | Dimanche | 11 h à 11 h 55 | 10 sem. | 55 \$ |

Adultes

| Activité | Jour (choix de cours) | Heure | N° cours semaine | Prix |
|---|--------------------------|-------------------|---------------------|--------|
| Cours de natation adulte | Mercredi | 20 h 35 à 21 h 30 | | 75 \$ |
| Exercices prénatals | Mercredi | 17 h 45 à 18 h 40 | | 75 \$ |
| Joie et santé pour les plus de 60 ans (exercices de mise en forme et d'assouplissement) | Lundi, mercredi | 16 h 45 à 17 h 40 | 1 | 50 \$ |
| | | | 2 | 90 \$ |
| Aquaminceur (Exercices d'amincissement de la silhouette centrés sur l'intensité et la durée de l'effort) | Lundi | 17 h 45 à 18 h 40 | 1 | 50 \$ |
| Aquatonus (exercices toniques et musculaires) | Mardi, jeudi | 18 h à 18 h 55 | 1 | 50 \$ |
| | | | 2 | 90 \$ |
| Aquaforme rythmée (exercices cardiovasculaires et musculaires) | Mardi, jeudi | 19 h à 19 h 55 | 1 | 50 \$ |
| | | | 2 | 90 \$ |
| Club des maîtres (entraînement sans supervision) | Lundi | 7 h à 7 h 55 | 1 | 50 \$ |
| | Mardi, jeudi | 17 h à 17 h 55 | 2 | 90 \$ |
| | Mardi, jeudi | 20 h à 20 h 55 | 3 | 130 \$ |
| | Dimanche | 8 h à 8 h 55 | 4 | 170 \$ |

Les taxes sont incluses dans les prix indiqués.

Début des cours pour adultes : 8 janvier • Durée : 10 semaines