

PROGRAMMATION



ÉTÉ



ZUMBA TONING AVEC ESTELA POZO

Information :

Les cours de Zumba® sont composés de chorégraphies à saveurs latines, constituant un excellent entraînement cardiovasculaire. Les chorégraphies varient d'une session à l'autre. Aucune base en danse n'est requise. Ajoutez des poids (s'ils sont certifiés Zumba Toning) à votre cours de Zumba® pour un entraînement des plus complets!

Les mercredis du 28 juin
au 6 septembre 2023
De 19 h 15 à 20 h 15
Estela prend deux semaines de vacances
(date à venir)
Centre communautaire de
Napierville
Salle Dr. Ouimet
77,15 \$ plus taxes

FORME PHYSIQUE AVEC ELOÏSE VALIN

Le cours de forme physique est un cours destiné aux adultes qui aiment nager et qui s'intéressent à divers type d'activité aquatique, longueurs, amélioration de la technique de plusieurs style de nage, simulation de nage compétitive, cardio, exercices de sauvetage, aqua Boot Camp, etc. C'est un cours challengeant mais a la capacité de s'adapter à tous et à chacun.

Les Lundis du 26 juin au
14 août 2023
De 19h à 20h
Centre aquatique
Jacques Delisle
70 \$ plus taxes



Les mercredis du 28 juin
au 16 août 2023
De 18h30 à 19h30
Centre aquatique
Jacques Delisle
70 \$ plus taxes



AQUA ZUMBA AVEC LINDA PARIZEAU

Information:

Les cours d'Aqua Zumba sont plus doux pour vos articulations, ce qui vous permet de vous déchaîner. La résistance naturelle de l'eau rend chaque pas plus difficile, ce qui vous aide à raffermir vos muscles.

AQUA FORME AVEC TINA ROMANOVA

Ce cours de conditionnement physique aquatique avec musique comprend des exercices non violents qui vous permettent de développer votre capacité aérobique et votre tonus musculaire, le tout suivi d'une période d'étirements musculaires et de relaxation.



Les jeudis du 29 juin au
17 août 2023
De 18h30 à 19h30
Centre aquatique
Jacques Delisle
70 \$ plus taxes

PROGRAMMATION



ÉTÉ



COURS PARENT ENFANT NIVEAU 1-2

Information :
Cours parent enfant 4 à 36 mois
Cours intensif tout les matins de la semaine (8-10 cours) répartis sur
environ deux semaines.
Maximum de 12 poupons

3 sessions offertes durant l'été
26 juin au 12 juillet
13 au 28 juillet
31 juillet au 16 août

De 7h30 à 8h
Espace aquatique
Jacques Delisle
35\$

COURS DE NATATION NIVEAU PRÉ-SCOLAIRE

Information:
Cours niveau junior pour les 3-5 ans.
Possibilité de 4 cours par avant midi
Maximum de 6 enfants par cours



Les samedi du 1er juillet
au 19 août 2023
8h à 8h30, 8h45 à 9h15,
9h45 à 10h15, 10h30 à 11h
Centre aquatique
Jacques Delisle
35\$

COURS DE NATATION NIVEAU NAGEUR 1 A 4

Information:
Cours niveau nageur pour les 5 à 12 ans.

Cours intensif sur 2 semaines du lundi au vendredi

3 sessions offertes durant l'été
26 juin au 12 juillet
13 au 28 juillet
31 juillet au 16 août

Nageur 1 : 8h15 à 9h30: max 16 participants
Nageur 2: 9h45 à 10h30: max 16 participants
Nageur 3 - 4: 10h45 à 11h45: max 20 participants

Les samedis matin

Nageur 1 - 2 11h15 à 12h: max 8 participants
Du 1er juillet au 19 août

Les groupes sont formés suite aux inscriptions et évaluation des
moniteurs

Voir horaire dans
information.

Centre aquatique
Jacques Delisle
70\$



Pour tous les détails des cours ou pour connaître le niveau de votre enfant, vous pouvez consulter le
site www.sauvetage.qc.ca. dans la section "Natation" puis "Description des cours".

Notez que les moniteurs de natation vont évaluer tous les enfants et pourraient faire des changements
de groupe par la suite.

Tarification non-résidents

0-4 ans : Gratuit

5-14 ans: 2\$

15 ans et plus: 4\$



ESPACE AQUATIQUE JACQUES DÉGLISLE



HORAIRE BAIN LIBRE

Heure	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
13h à 17h	Du 26 juin au 14 août	Du 27 juin au 15 août	Du 28 juin au 16 août	Du 29 juin au 17 août	Du 30 juin au 18 août	Du 10 juin au 19 août Fermé le 24 juin	Du 11 juin au 20 août
17h30 à 20h	Du 26 juin au 14 août Ouvert de 17h30 à 19h	Du 27 juin au 15 août	Du 28 juin au 16 août Ouvert de 17h30 à 18h30	Du 29 juin au 17 août Ouvert de 17h30 à 18h30	Du 10 juin au 18 août	Du 10 juin au 19 août Fermé le 24 juin	Du 11 juin au 20 août

***Un horaire des baignades libre qui aura lieu après la saison estivale, sera affiché dès la mi-août

Pool Party

Samedi 8 juillet - 13h à 17h

Machine à mousse,
Animation et musique de party,
Compétition amicale de volleyball dans l'eau!
Et plus encore...

**SHINE
SHINE
SHINE**

Samedi 12 août - 20h à 22h

Soirée piscine illuminée!