

COMPLEXE AQUATIQUE DE MINGANIE

Printemps 2018 – 7 mai au 17 juin 2018

Cours adulte Croix-Rouge

	HORAIRE AU CHOIX	DESCRIPTION DU COURS	TARIFICATION (taxes incluses)
NATATION ESSENTIELLE- eau peu profonde	Mercredi, de 19h15 à 20h10	<p>Durée : 55 minutes. Lieu : partie peu profonde de la piscine. Préalable : aucune expérience requise. Cours en petit groupe. Ce cours s'adresse aux personnes qui sont ou pas à l'aise dans l'eau. Les participants s'initient à l'eau. Ils apprennent à flotter sur le ventre et sur le dos. Le moniteur adapte le cours aux besoins de chacun.</p>	<p>Pour 6 semaines : 56,00 \$</p> <p>(pour information, les coûts pour 10 semaines sont de 93,00 \$)</p>
NATATION ESSENTIELLE	Dimanche, de 12h45 à 13h40	<p>Durée : 55 minutes. Lieu : parties peu profonde et profonde de la piscine. Préalable : aucune expérience requise. Cours en petit groupe. Ce cours s'adresse autant aux personnes qui sont ou pas à l'aise dans l'eau. Les participants s'initient à l'eau. Ils apprennent à flotter sur le ventre et sur le dos. Le moniteur adapte le cours aux besoins de chacun.</p>	
NATATION ESSENTIELLE – eau profonde	Lundi, de 19h00 à 19h55	<p>Durée : 55 minutes. Lieu : partie profonde de la piscine, le cours se donne en largeur et en longueur. Préalable : être à l'aise dans l'eau. Cours en petit groupe. Ce cours s'adresse aux personnes qui veulent apprendre à nager de façon continue le crawl et le dos crawlé. Le moniteur adapte le cours aux besoins de chacun.</p>	
NATATION STYLES DE NAGES	Mardi, de 6h15 à 7 h10 Jeudi, de 19h30 à 20h25	<p>Durée: 55 minutes. Lieu : partie profonde de la piscine. Le cours se donne en longueur. Préalables : nager sur au moins 25 mètres dans un style de crawl reconnaissable; maîtriser les notions de base de la natation. Ce cours s'adresse aux personnes qui veulent développer et améliorer leur style de nage et leur endurance.</p>	