



COMPLEXE AQUATIQUE DE MINGANIE

Printemps 2018 – 7 mai au 17 juin 2018

Cours Croix-Rouge Junior de 6 à 14 ans

	HORAIRE AU CHOIX	DESCRIPTION DU COURS	TARIFICATION (taxes incluses)
JUNIOR 1 6 ans et +	Dimanche, de 9 h 10 à 9 h 55 Lundi, de 17 h 20 à 18 h 05 Mercredi, de 18 h 20 à 19 h 05 Samedi, de 11 h 35 à 12 h 20	Durée : 45 minutes Préalable : être âgé de 6 ans et plus. aucune expérience en natation n'est requise.	pour 6 semaines : 42,00 \$ (pour information, les coûts pour 10 semaines sont de 70,00 \$)
JUNIOR 2 6 ans et +	Dimanche, de 10 h 05 à 10 h 50 Lundi, de 18 h 00 à 18 h 45 Samedi, de 9 h 00 à 9 h 45	Durée : 45 minutes Préalables : être âgé de 6 ans et plus et avoir réussi les critères de performance du niveau précédent (Junior 1) OU être capable de nager de façon continue sur une distance de 5 mètres sans aide et en mettant la tête dans l'eau. Le cours se déroule en largeur.	
JUNIOR 3 6 ans et +	Lundi, de 18 h 10 à 18 h 55 Samedi, de 10 h 40 à 11 h 25	Durée : 45 minutes Préalables : être âgé de 6 ans et plus et avoir réussi les critères de performance du niveau précédent (Junior 2) OU être capable de nager de façon continue sur une distance de 10 mètres sans aide et en mettant la tête dans l'eau. Le cours se déroule en largeur.	
JUNIOR 4,5,6,7 6 ans et +	Samedi 13 h 20 à 14 h 15	Durée : 55 minutes Préalables : être âgé de 6 ans et plus et avoir réussi les critères de performance du niveau précédent (Junior 3) OU être capable de nager de façon continue sur une distance de 10 mètres, sans aide, sur le ventre en tournant les bras à l'extérieur de l'eau. Si le niveau des nageurs est plus avancé, ils pratiqueront leur crawl et apprendront à nager le dos crawlé, le dos élémentaire, la brasse et la marinière. Les nageurs s'entraîneront pour nager de façon continue sur plus de 50 m en longueur.	