



# LA PISCINE INTERMUNICIPALE



**LES 17 ET 18 JUIN ET DU 24 JUIN AU 20 AOÛT 2017**

*(La piscine ferme lorsqu'il y a des orages.)*

## HORAIRE

(si la température extérieure est supérieure à 20 degrés)

**Cours :** Selon le cours choisi, en matinée et en soirée.

**Bain libre :** Tous les jours entre 13 h et 19 h 30.

*\*À noter, les enfants des camps de jour utilisent la piscine du lundi au vendredi jusqu'à 15 h 30.*

## COÛTS

L'achat des passes saisonnières se fait directement à la piscine. Tous les paiements doivent se faire en argent comptant. Une preuve de résidence est nécessaire pour obtenir le tarif résident.

TARIFS QUOTIDIENS		PASSES SAISONNIÈRES			
		RÉSIDENTS (COTEAU-DU-LAC ET LES COTEAUX)		NON-RÉSIDENTS	
Moins de 5 ans	Gratuit	17 ans et moins	18 \$	17 ans et moins	21 \$
6 à 17 ans	2 \$	18 ans et plus	22 \$	18 ans et plus	25 \$
18 ans et plus	3 \$	Familiale <i>(deux adultes et deux enfants)</i> <i>*Vivant sous le même toit</i>	40 \$	Familiale <i>(deux adultes et deux enfants)</i> <i>*Vivant sous le même toit</i>	45 \$
		<b>NOUVEAU</b> Familiale - cinq personnes <i>(deux adultes et trois enfants)</i> <i>*Vivant sous le même toit</i>	45 \$	<b>NOUVEAU</b> Familiale - cinq personnes <i>(deux adultes et trois enfants)</i> <i>*Vivant sous le même toit</i>	50 \$



## PROCÉDURES D'INSCRIPTION AUX DIFFÉRENTS COURS

1. Vous devez remplir le formulaire d'inscription à l'adresse suivante : [www.les-coteaux.qc.ca](http://www.les-coteaux.qc.ca)
2. Vous devez vous présenter à l'hôtel de ville de Les Coteaux ou envoyer votre formulaire par courriel à [loisirs@lescoteaux.qc.ca](mailto:loisirs@lescoteaux.qc.ca)
3. Aucune inscription ne sera acceptée par téléphone.
4. Aucune inscription ne sera acceptée à la piscine, vous devez être inscrit pour pouvoir participer à l'un des cours.
5. Modes de paiement :  
Comptant, débit ou chèque (à l'ordre de : Association Récréative des Coteaux ou A.R.D.C.)

<b>NIVEAUX PRÉSCOLAIRE</b> (2 ans à 5 ans) Du 25 juin au 19 août (Huit cours)		<b>HORAIRE</b>	<b>EXIGENCES</b> (prérequis)	<b>COÛTS</b> (résidents)	<b>COÛTS</b> (non-résidents)
<b>TORTUE DE MER</b> 2 à 3 ans - Jumelé avec le niveau Loutre de mer	Lundi – 11 h 20 à 11 h 50 ou Samedi – 12 h à 12 h 30	<b>Avec parent accompagnateur</b>	1 <sup>er</sup> enfant : 60 \$ 2 <sup>e</sup> enfant : 50 \$ 3 <sup>e</sup> enfant : 30 \$	1 <sup>er</sup> enfant : 70 \$ 2 <sup>e</sup> enfant : 60 \$ 3 <sup>e</sup> enfant : 40 \$	
<b>LOUTRE DE MER</b> 3 à 5 ans - Jumelé avec le niveau Tortue de mer	Lundi – 11 h 20 à 11 h 50 ou Samedi – 12 h à 12 h 30	<b>Avec parent accompagnateur</b> Peut flotter sur le ventre et le dos avec aide. Nage avec aide sur le ventre. Immersion du visage dans l'eau.	1 <sup>er</sup> enfant : 60 \$ 2 <sup>e</sup> enfant : 50 \$ 3 <sup>e</sup> enfant : 30 \$	1 <sup>er</sup> enfant : 70 \$ 2 <sup>e</sup> enfant : 60 \$ 3 <sup>e</sup> enfant : 40 \$	
<b>SALAMANDRE</b> 3 à 5 ans - Jumelé avec le niveau Poisson-lune	Lundi – 10 h 45 à 11 h 15 ou Lundi – 18 h 15 à 18 h 45	<b>Avec parent accompagnateur</b> L'enfant peut : Flotter sur le ventre et le dos 3 sec. avec aide. Glisser sur le dos 3 sec. avec aide. Glisser sur le ventre avec aide 3 sec. Respirer rythmée 3 répétitions. Nager sur le ventre 1 mètre avec aide OU avoir réussi Loutre de mer.	1 <sup>er</sup> enfant : 60 \$ 2 <sup>e</sup> enfant : 50 \$ 3 <sup>e</sup> enfant : 30 \$	1 <sup>er</sup> enfant : 70 \$ 2 <sup>e</sup> enfant : 60 \$ 3 <sup>e</sup> enfant : 40 \$	
<b>POISSON-LUNE</b> 3 à 5 ans - Jumelé avec le niveau Salamandre	Lundi – 10 h 45 à 11 h 15 ou Samedi – 11 h 20 à 11 h 50	<b>Avec parent accompagnateur</b> L'enfant peut : Flotter, glisser sur le ventre et sur le dos sans aide. Doit nager 2 mètres sur le ventre sans aide OU avoir réussi Salamandre.	1 <sup>er</sup> enfant : 60 \$ 2 <sup>e</sup> enfant : 50 \$ 3 <sup>e</sup> enfant : 30 \$	1 <sup>er</sup> enfant : 70 \$ 2 <sup>e</sup> enfant : 60 \$ 3 <sup>e</sup> enfant : 40 \$	
<b>CROCODILE</b> 4 ans et plus - Jumelé avec le niveau Baleine	Samedi – 10 h 45 à 11 h 15	<b>Sans parent</b> L'enfant peut : Flotter et se redresser sur le ventre et sur le dos. Doit nager sur le ventre et sur le dos 5 mètres sans aide OU avoir réussi Poisson lune.	1 <sup>er</sup> enfant : 60 \$ 2 <sup>e</sup> enfant : 50 \$ 3 <sup>e</sup> enfant : 30 \$	1 <sup>er</sup> enfant : 70 \$ 2 <sup>e</sup> enfant : 60 \$ 3 <sup>e</sup> enfant : 40 \$	
<b>BALEINE</b> 4 ans et plus - Jumelé avec le niveau Crocodile	Samedi – 10 h 45 à 11 h 15	<b>Sans parent</b> L'enfant peut : Respirer de façon rythmée. Glisser sur le ventre et sur le dos avec battements de jambes. Glisser sur le côté avec battements de jambes. Peut nager sur le ventre et sur le dos 7 mètres OU avoir réussi Crocodile.	1 <sup>er</sup> enfant : 60 \$ 2 <sup>e</sup> enfant : 50 \$ 3 <sup>e</sup> enfant : 30 \$	1 <sup>er</sup> enfant : 70 \$ 2 <sup>e</sup> enfant : 60 \$ 3 <sup>e</sup> enfant : 40 \$	
<b>NIVEAUX JUNIOR</b> (6 ans et plus) Huit cours Tous ces niveaux sont sans parent.		<b>HORAIRE</b>	<b>EXIGENCES</b> (prérequis)	<b>COÛTS</b> (résidents)	<b>COÛTS</b> (non-résidents)
<b>JUNIOR 1</b>	Samedi – 10 h 15 à 11 h *45 minutes s'il est offert seul. Si jumelé, 30 minutes.	L'enfant peut : Flotter et glisser sur le ventre et sur le dos 3 sec., nager 2 mètres sans aide.	1 <sup>er</sup> enfant : 60 \$ 2 <sup>e</sup> enfant : 50 \$ 3 <sup>e</sup> enfant : 30 \$	1 <sup>er</sup> enfant : 70 \$ 2 <sup>e</sup> enfant : 60 \$ 3 <sup>e</sup> enfant : 40 \$	
<b>JUNIOR 2</b> (savoir nager, être à l'aise dans l'eau) Jumelé avec le niveau Junior 3	Lundi – 10 h à 10 h 45 ou Lundi – 18 h 30 à 19 h 15	L'enfant peut : Flotter sur le ventre et sur le dos. Expirer par la bouche et par le nez. Exécuter des battements de jambes alternatifs en glissant sur le ventre et sur le dos. Nager 5 mètres de façon continue.	1 <sup>er</sup> enfant : 60 \$ 2 <sup>e</sup> enfant : 50 \$ 3 <sup>e</sup> enfant : 30 \$	1 <sup>er</sup> enfant : 70 \$ 2 <sup>e</sup> enfant : 60 \$ 3 <sup>e</sup> enfant : 40 \$	
<b>JUNIOR 3</b> (avoir complété le niveau précédent) Jumelé avec le niveau Junior 2	Lundi – 10 h à 10 h 45 ou Lundi – 18 h 30 à 19 h 15	L'enfant est à l'aise en eau profonde, peut exécuter des respirations rythmées 10 fois; nager le crawl avec coup de pied sur 5 mètres, nager sur 10 mètres de façon continue.	1 <sup>er</sup> enfant : 60 \$ 2 <sup>e</sup> enfant : 50 \$ 3 <sup>e</sup> enfant : 30 \$	1 <sup>er</sup> enfant : 70 \$ 2 <sup>e</sup> enfant : 60 \$ 3 <sup>e</sup> enfant : 40 \$	
<b>JUNIOR 4</b> (avoir complété le niveau précédent) Jumelé avec le niveau Junior 5 et 6	Mercredi – 18 h 30 à 19 h 15	L'enfant peut : Se maintenir à la surface de l'eau 45 secondes; nager le crawl sur au moins 10 mètres; nager le dos crawlé avec coup de pied sur au moins 10 mètres. Nager sur 25 mètres de façon continue.	1 <sup>er</sup> enfant : 60 \$ 2 <sup>e</sup> enfant : 50 \$ 3 <sup>e</sup> enfant : 30 \$	1 <sup>er</sup> enfant : 70 \$ 2 <sup>e</sup> enfant : 60 \$ 3 <sup>e</sup> enfant : 40 \$	
<b>JUNIOR 5</b> (avoir complété le niveau précédent) Jumelé avec le niveau Junior 4 et 6	Mercredi – 18 h 30 à 19 h 15	L'enfant peut : Flotter et se redresser sur le ventre et sur le dos. Doit nager sur le ventre et sur le dos 5 mètres sans aide OU avoir réussi Poisson lune.	1 <sup>er</sup> enfant : 60 \$ 2 <sup>e</sup> enfant : 50 \$ 3 <sup>e</sup> enfant : 30 \$	1 <sup>er</sup> enfant : 70 \$ 2 <sup>e</sup> enfant : 60 \$ 3 <sup>e</sup> enfant : 40 \$	
<b>JUNIOR 6</b> (avoir complété le niveau précédent) Jumelé avec le niveau Junior 4 et 5	Mercredi – 18 h 30 à 19 h 15	L'enfant peut : Nager le crawl et le dos crawlé sur au moins 15 mètres. Exécuter le coup de pied fouetté sur le dos sur au moins 5 mètres. Exécuter un plongeon en position de départ à genoux. Nager sur 50 mètres de façon continue	1 <sup>er</sup> enfant : 60 \$ 2 <sup>e</sup> enfant : 50 \$ 3 <sup>e</sup> enfant : 30 \$	1 <sup>er</sup> enfant : 70 \$ 2 <sup>e</sup> enfant : 60 \$ 3 <sup>e</sup> enfant : 40 \$	
<b>ADULTES</b> (14 ANS ET PLUS) 27 juin au 17 août		<b>HORAIRE</b>	<b>EXIGENCES</b> (prérequis)	<b>COÛTS</b> (résidents)	<b>COÛTS</b> (non-résidents)
<b>AQUAFORME</b>	Mardi – 11 h 30 à 12 h 30 et/ou Mardi – 18 h 30 à 19 h 30	Joignez-vous au cours d'aquaforme pour bouger, activer votre système cardiovasculaire et faire des exercices de résistance musculaire. Avec musique dans la partie peu profonde de la piscine. Aucune habileté de natation requise. Intensité modérée	1 x semaine : 30 \$ 2 X semaine : 50 \$ 3 X semaine : 60 \$	1 x semaine : 40 \$ 2 X semaine : 60 \$ 3 X semaine : 70 \$	
<b>AQUAFORME ZUMBA</b>	Jeudi – 18 h 30 à 19 h 30	Ce cours marie les mouvements dynamiques du Zumba fitness aux bienfaits de l'aquaforme traditionnelle. Des routines amusantes sont effectuées dans la piscine au son de musique entraînante afin d'améliorer sa capacité cardiovasculaire et de tonifier son corps.	Vous avez la liberté de choisir la plage horaire qui vous convient.	Vous avez la liberté de choisir la plage horaire qui vous convient.	