



PROGRAMMATION DES ACTIVITÉS AUTOMNE 2019

SERVICE DES LOISIRS DOLBEAU-MISTASSINI



RENSEIGNEMENTS IMPORTANTS

* Rabais de 10 % applicable sur présentation de la carte FADOQ valide seulement pendant la période d'inscription mentionnée. Pour vous prévaloir de ce rabais, vous devez faire votre inscription en personne à nos bureaux (non reportable à un autre moment).

INSCRIPTION EN LIGNE

Du 5 septembre 17 h 30 au 8 septembre 23 h 30

ville.dolbeau-mistassini.qc.ca

Pour renseignements : 418 276-0160, poste 2400

* Aucune inscription par téléphone

INSCRIPTION EN PERSONNE

JOURS

Jeudi
Vendredi
Samedi
Dimanche

DATES

5 septembre
6 septembre
7 septembre
8 septembre

SECTEUR MISTASSINI

17 h 30 à 19 h 30
8 h 30 à 12 h / 13 h à 16 h 30

SECTEUR DOLBEAU

16 h 30 à 21 h
13 h à 16 h
13 h à 16 h

SECTEUR MISTASSINI : Centre C.-A.-Gauthier, 34, avenue Sasseville

SECTEUR DOLBEAU : Complexe sportif, 1032, rue des Érables

LE SERVICE DES LOISIRS SE RÉSERVE LE DROIT DE FIXER LE NOMBRE DE PARTICIPANTS OU D'ANNULER UN COURS.

PROGRAMMATION DES ACTIVITÉS

RENSEIGNEMENTS GÉNÉRAUX



BIBLIOTHÈQUE

ABONNEMENT GRATUIT
DOCUMENTS | LIVRES NUMÉRIQUES
WI-FI GRATUIT



SUCCURSALE DOLBEAU

JOURS	HEURES		
Lundi	13 h à 16 h 30		
Mardi	13 h à 16 h 30	18 h à 19 h 30	
Mercredi	10 h à 12 h	13 h à 16 h 30	18 h à 20 h
Jeudi	10 h à 12 h	13 h à 16 h 30	18 h à 20 h
Vendredi	10 h à 12 h	13 h à 16 h 30	
Samedi	13 h 30 à 16 h 30		

SUCCURSALE MISTASSINI

JOURS	HEURES		
Mardi	9 h à 12 h		
Mercredi	9 h à 12 h	13 h à 16 h 30	18 h à 20 h
Jeudi	9 h à 12 h	13 h à 16 h 30	
Samedi	9 h à 12 h		

Succursale Dolbeau **418 276-0160, poste 2435**
Succursale Mistassini **418 276-0160, poste 2442**

Consultez l'onglet Bibliothèque sur notre site Web de la Ville au www.ville.dolbeau-mistassini.qc.ca



PISCINE INTÉRIEURE HORAIRE DES BAINS LIBRES

OUVERTURE DE LA PISCINE : SAMEDI 14 SEPTEMBRE

JOURS	HEURES			
Lundi	14 h 30	à	15 h 30	(GRATUIT)
Vendredi	19 h	à	20 h	
Mardi	18 h 30	à	19 h 30	
Samedi	14 h	à	15 h 30	
Mercredi	14 h 30	à	15 h 30	(GRATUIT)
Dimanche	14 h	à	15 h 30	
Jeudi	20 h 30	à	21 h 30	

Coût : 2 \$ enfant / 3 \$ adulte

Location de la piscine pour fête d'enfants. Baignade libre avec structure gonflable. **418 276-0160, poste 2482**

NOUVELLE ACTIVITÉ?

Vous désirez mettre en marche une nouvelle activité et vous avez besoin d'un coup de main pour démarrer le tout? Le Service des loisirs sera en mesure de vous aider pour tenter de mener votre projet à terme. Contactez-nous!



PATINAGE LIBRE

À PARTIR DU 21 SEPTEMBRE



ARÉNA SECTEUR MISTASSINI

JOURS	HEURES	
Mercredi	18 h 45	à 19 h 45
Samedi	15 h 30	à 16 h 30
Dimanche	13 h	à 14 h

ARÉNA SECTEUR DOLBEAU

JOURS	HEURES	
Samedi	13 h 30	à 14 h 30
Lundi, mercredi et vendredi	9 h	à 10 h

COÛT

2 \$/enfant • 3 \$/adulte

*Les heures sont sujettes à changements selon les tournois et compétitions. Consultez l'horaire hebdomadaire de nos arénas sur notre site Web.

ACTIVITÉS SPORTIVES

HOCKEY LIBRE ADULTE DU MIDI

Réservez votre place en appelant au 418 276-0079.

DATES	CLIENTÈLE	HORAIRE
À partir du 16 septembre	18 ans et +	Lundi et mercredi 12 h à 13 h

LIEU	COÛT
Complexe sportif secteur Dolbeau	6 \$/taxes incluses

VOLLEY-BALL / HOCKEY COSOM / LIGUE DE HOCKEY ADULTES

Vous désirez vous joindre à une ligue de niveau amateur de l'une de ces activités? Nous vous invitons à communiquer avec nous et nous vous dirigerons vers les responsables.

PROGRAMMATION DES ACTIVITÉS

ACTIVITÉS RÉGULIÈRES

LOISIRS JEUNESSE

BRICO-BIBLIO

DATE	HORAIRE	ÂGE	LIEU	COÛT
Samedi 26 octobre	9 h à 10 h 30	7 ans +	CCSM	15 \$

CUISTO-BIBLIO

DATE	HORAIRE	ÂGE	LIEU	COÛT
Samedi 7 décembre	9 h à 10 h 30	7 ans +	CCSM	15 \$

THÉÂTRE-IMPRO (10 SEMAINES)

Improvisation théâtrale avec Florence Morissette du 16 septembre au 18 novembre.

JOURS	HORAIRES	ÂGE	LIEU	COÛT
Lundi	19 h 30 à 20 h 30	10 ans +	CCD	45 \$
Lundi	18 h 30 à 19 h 30	7-9 ans		

FORMATIONS JEUNESSE

GARDIENS AVERTIS

Certification reconnue par la Société canadienne de la Croix-Rouge.

DATES	HORAIRE	ÂGE	LIEU	COÛT
14 septembre ou 16 novembre	8 h 30 à 16 h 30	11 ans +	CCSM	50 \$

PRÊT À RESTER SEUL

Cette certification reconnue par la Société canadienne de la Croix-Rouge vise à doter les jeunes de compétences utiles et adaptées à leur âge, tout en renforçant leur capacité à assurer leur propre sécurité. Les participants apprendront à bien réagir à toutes sortes de scénarios, que ce soit dans leur communauté ou à la maison.

DATE	HORAIRE	ÂGE	LIEU	COÛT
26 octobre ou 7 décembre	10 h 45 à 16 h 45	9-12 ans	CCSM	33 \$

LOISIRS ADULTES

L'ARC-EN-CIEL DE L'ÉVEIL • CONFÉRENCE

Compréhension du fonctionnement de l'énergie vitale du corps humain pour un meilleur contrôle sur notre vie physique, psychique et spirituelle. Observation des méfaits sur la santé d'une charge émotionnelle trop forte.

DATES	HORAIRE
24 ou 25 septembre	18 h 45

LIEU	COÛT
CCSM (24) Bibliothèque secteur Dolbeau (25)	25 \$ (10 \$ à verser lors de l'inscription)

L'ARC-EN-CIEL DE L'ÉVEIL • ATELIERS

Apprendre à identifier et retirer les obstacles qui inhibent notre énergie, se défaire de ses blocages par des exercices de visualisation. Exercices d'ouverture d'activation des centres vitaux (chakras). Stimuler le processus d'auto-guérison. Améliorer l'intuition. S'éveiller à une nouvelle réalité. Du 1^{er} octobre au 3 décembre.

JOUR	HORAIRE
Mardi	18 h 30 à 21 h 30

LIEU	COÛT
CCSM	160 \$ (Possibilité de deux versements)

MÉDITATION / DÉBUTANT (NIVEAU 1)

La méditation permet d'éliminer les effets accumulés de stress et améliore la santé et le bien-être psychologique.

DATES	HORAIRE	ÂGE	LIEU	COÛT
16 septembre au 25 novembre	Lundi 18 h	17 ans et +	CCSM	50 \$

MÉDITATION / INTERMÉDIAIRE (NIVEAU 2)

DATES	HORAIRE	ÂGE	LIEU	COÛT
16 septembre au 25 novembre	Lundi 19 h 30	17 ans et +	CCSM	50 \$



PROGRAMMATION DES ACTIVITÉS PARTENAIRES LOISIRS

SPORTS D'HIVER

CENTRE CIVIQUE DESJARDINS « CURLING »

Club de curling. Inscriptions adultes et juniors en cours. Ligue de jour et de soir. Ouvert à tous.



TÉLÉPHONE : 418 276-0523
COURRIEL : centrecivique@videotron.ca

CLUB DE PATINAGE ARTISTIQUE LES PERLES BLEUES

Cours de patins pour les débutants ainsi que les plus avancés avec entraîneurs certifiés.



TÉLÉPHONE : 418 637-0594
COURRIEL : cpalesperlesbleues@gmail.com

CENTRE PLEIN AIR DO-MI-SKI

Vélo de montagne, course en sentiers, ski alpin, planche à neige, ski de fond, raquettes, fatbike et tubes.



TÉLÉPHONE : 418 276-4664
COURRIEL : info@domiski.com

NORDSKI

Entraînement ski de fond en groupe pour perfectionner sa technique et sa condition physique tout en s'amusant.

TÉLÉPHONE : 418 276-1453
COURRIEL : denisbouchard5@live.ca

CLUB DE PATINAGE DE VITESSE OPTI-VITES

École de patins pour les 4-7 ans. Patinage de vitesse longues lames 5 ans et plus.



TÉLÉPHONE : 418 276-8553
COURRIEL : optivites@hotmail.com

CONDITIONNEMENT PHYSIQUE

STUDIO FUSION CORPS ET ESPRIT

Entraînement en groupe dynamique et motivant (cardiovélo, cardio, muscu, Zumba, POUND, Pilates, Yoga).



TÉLÉPHONE : 418 276-8787
SITE WEB : studiofusioncorpsetesprit.com

CLUB D'HALTÉROPHILIE DOLBEAU-MISTASSINI

Crossfit, haltérophilie, dynamophilie.



TÉLÉPHONE : 418 671-3412
COURRIEL : stephane.houde@gmail.com

CLUB TRIATHLON 33 DOLBEAU-MISTASSINI

Perfectionnement pour les passionnées de duathlon/triathlon dans une atmosphère accueillante.



TÉLÉPHONE : 418 239-1049
COURRIEL : daoustgenevieve@hotmail.com

ARTS MARTIAUX

CLUB DE JUDO ALBATROS

Sport olympique accessible à tous. Travaille plusieurs dimensions : souplesse, agilité, motricité, etc.



TÉLÉPHONE : 418 276-7903

CLUB DE KARATÉ SHOTOKAN

Karaté traditionnel enfants, parents, adultes. Cours adaptés (forme-compétition). Débutants adultes (13+ ans): 35 \$ costume inclus.



TÉLÉPHONE : 418 979-0765 / 418 720-4201
COURRIEL : pierre.beaulieu2@bmbb.gouv.qc.ca

KAI-SHIN JEET KUNE DO

Équilibre entre techniques traditionnelles et modernes. Atmosphère amusante, stimulante et enrichissante, techniques debout et au sol.



TÉLÉPHONE : 418 518-6038
COURRIEL : matrix69matrix69@msn.com

CLUB DE TAEKWONDO

Jeunes 6+ ans et adultes (mardi et jeudi). Discipline, respect, humilité sont les valeurs enseignées.

TÉLÉPHONE : 418 276-6687
COURRIEL : rufustkd@videotron.ca

STUDIOS UNIS D'AUTODÉFENSE DE DOLBEAU

Kenpo-karaté, arts martiaux, autodéfense, jeunes, adultes, parents-enfants, dépassement, confiance en soi, accomplissement et persévérance.



TÉLÉPHONE : 418 618-0829
COURRIEL : dolbeau@studiosunis.com

ACTIVITÉS SPORTIVES

CLUB DE GOLF DOLBEAU-MISTASSINI

Saison de golf toujours en cours. Parcours de 9 trous, champ de pratique, service de restauration et bar.



TÉLÉPHONE : 418 276-0523
COURRIEL : clubdegolfdolbeau@videotron.ca

CLUB CYCLISTE DEUX RIVES

Regroupement de cyclistes adultes offrant des sorties en peloton tous les mercredis à 18 h et dimanches à 9 h.



TÉLÉPHONE : 418 276-8576
COURRIEL : info@challengebleuets.com

LE CLUB MADILHUT

Cours de gymnastique bout de chou, récréative et compétitive à partir de 3 ans et demi.



TÉLÉPHONE : 418 618-5560
SITE WEB : www.madilhut.com

ASSOCIATION DU SOCCER MINEUR

Inscriptions soccer mineur 17 septembre 18 h 30 à 20 h 30. Consultez la page Facebook (ASMDM) pour les détails.



TÉLÉPHONE : 418 515-1704
COURRIEL : communications.asmdm@gmail.com

PROGRAMMATION DES ACTIVITÉS

PARTENAIRES LOISIRS

AUTRES ACTIVITÉS

ESCADRON 846 RICHELIEU (CADETS DE L'AIR)

Formation, activités, nouveaux amis et plus encore. Inscription toute l'année.



TÉLÉPHONE : 418 979-0723

COURRIEL : 846.president@cadetsair.ca

L'ORDRE LOYAL MOOSE LOGE 2230

Ligues de billards, baseball poche, sac de sable, shufflebord sur table.



TÉLÉPHONE : 418 276-2230

COURRIEL : lodge2230@mooseunits.org

CLUB DE BRIDGE

Séances de bridge les lundis soirs à 19 h 30 et les mercredis à 13 h.

TÉLÉPHONE : 418 276-2602

COURRIEL : claudeg1@videotron.ca

CLUB QUAD MARIA-CHAPDELAINE

Sorties de quad en groupe. Vérifiez régulièrement nos horaires.



TÉLÉPHONE : 418 276-3964

COURRIEL : ridel1960@hotmail.com

CLUB L'ÂGE D'OR DE L'AMITIÉ

Billard, dards, poches, pétanque atout, pickleball, bridge, cribble, bingo.



TÉLÉPHONE : 418 276-1323

COURRIEL : clubdelamitier@hotmail.com

ACTIVITÉS CULTURELLES

CINÉ-CLUB DOLBEAU-MISTASSINI

Cinéma d'auteurs tous les mercredis à 19 h au Cinéma Chaplin II



TÉLÉPHONE : 418 276-3535

SOCIÉTÉ D'HISTOIRE ET DE GÉNÉALOGIE MARIA-CHAPDELAINE

Ateliers de généalogie tous les mardis après-midi.



TÉLÉPHONE : 418 276-4989

COURRIEL : info@shgmc.ca

CHORALE ÉCHO DES CHUTES

Vous aimez chanter? Alors rejoignez-vous à la Chorale Écho des Chutes.



TÉLÉPHONE : 418 276-5267

COURRIEL : choraleechodeschutes@hotmail.com

LA TROUPE MADILHUT

Cours de danse de différents styles offerts à partir de 6 ans.



TÉLÉPHONE : 418 618-5560

SITE WEB : www.madilhut.com

f Dispose d'une page Facebook

S Dispose d'espaces locatifs pour recevoir des groupes

*La Ville de Dolbeau-Mistassini se dégage de la responsabilité du contenu et de la qualité de l'offre en loisirs des partenaires.

DANSE

À partir du 20 septembre (29 semaines)

Du 5 au 8 septembre, en personne ou en ligne par l'intermédiaire du Service des loisirs. En collaboration avec l'école Studio Nord Danse (Examen du B.A.T.D.). La boutique du ballet aura lieu le dimanche 15 septembre 13 h à 15 h. Pour information : 418 679-1363, poste 2462.

ÉVEIL À LA DANSE

JOUR	HORAIRE	ÂGE	COÛT
Samedi	9 h à 10 h	3 ans	150 \$

PRÉ-BALLET 1 ET 2

JOUR	HORAIRE	ÂGE	COÛT
Samedi	10 h 30 à 11 h 30	4-5 ans	300 \$

BALLET JUNIOR 1 ET 2

JOUR	HORAIRE	ÂGE	COÛT
Vendredi	17 h 30 à 18 h 30	6-8 ans	350 \$



COMITÉ DES
SPECTACLES

D O L B E A U - M I S T A S S I N I

BALLET JUNIOR 4

JOUR	HORAIRE	ÂGE	COÛT
Vendredi	18 h 30 à 20 h	9-12 ans	550 \$
Samedi	11 h 30 à 13 h		

COMPTemporain SENIOR

JOUR	HORAIRE	ÂGE	COÛT
Vendredi	20 h à 21 h 30	13-17 ans	235 \$

MUSIQUE

COURS DE PIANO INDIVIDUEL

INFORMATION ET INSCRIPTION
418 276-6781, poste 2500

COÛT
25 \$ / h

Durée : 12 semaines, à compter du 16 septembre
Tarifs et détails concernant les inscriptions sur le site
Web du studio.

POUR HOMMES
ET FEMMES



ENTRAÎNEMENT CARDIO ET/OU TONUS

TABATA ABDOS (EXPRESS)

HORAIRE Mardi 12 h 10 à 12 h 40
LIEU Local 110 Studio Fusion

POWER STEP

HORAIRE Lundi et / ou mercredi 19 h à 20 h
Jeudi 12 h 10 à 12 h 40
LIEU Local 110 Studio Fusion

RIP (ENTRAÎNEMENT MUSCULAIRE)

HORAIRE Lundi 12 h 10 à 12 h 50
Mardi 18 h 45 à 19 h 45
Jeudi 17 h 15 à 18 h 15
LIEU Local 110 Studio Fusion

CARDIO-VÉLO

HORAIRE Lundi, mercredi, jeudi, vendredi 12 h 10 à 12 h 50
Lundi et/ou mercredi 17 h 15 à 18 h 15
Lundi et/ou mercredi 18 h 30 à 19 h 30
Mardi et/ou jeudi 18 h 30 à 19 h 30
Samedi 9 h à 10 h
LIEU Local 110 Studio Fusion

CARDIO-TONUS

HORAIRE Mardi et/ou jeudi 8 h 30 à 9 h 30
Mercredi 16 h 30 à 17 h 30
LIEU Local 110 Studio Fusion

TONUS-SOUPLESSE

HORAIRE Mercredi 8 h 30 à 9 h 30
Vendredi 8 h 30 à 9 h 30
LIEU Local 110 Studio Fusion

TONUS-POUSSETTE

HORAIRE Mardi 9 h 45 à 10 h 45
LIEU À l'extérieur selon la température
ou au local 110 Studio Fusion

POUND

HORAIRE Lundi 17 h 45 à 18 h 45
Mercredi 12 h 10 à 12 h 40
LIEU Local 110 Studio Fusion

TABATA CARDIO/MUSCU (cardio, abdos, bras, jambes)

HORAIRE Lundi 16 h 30 à 17 h 30
Mercredi 17 h 45 à 18 h 45
LIEU Local 110 Studio Fusion

ABDOS/CARDIO/MUSCU

HORAIRE Samedi 9 h à 9 h 45
LIEU Local 110 Studio Fusion

STRONG by zumba™

HORAIRE Jeudi 18 h 30 à 19 h 30
LIEU Local 110 Studio Fusion

ZUMBA®

HORAIRE Mardi 18 h 30 à 19 h 30
LIEU Local à déterminer

YOGA / PILATES

YOGA DÉTENTE POUR AÎNÉ

HORAIRE Lundi 15 h 15 à 16 h 15
LIEU 170, avenue de la Fabrique

YOGA YIN YANG

HORAIRE Lundi 16 h 30 à 17 h 30
LIEU 170, avenue de la Fabrique

YOGA VINYASA*

*Avoir complété au moins 2 sessions de yoga.

HORAIRE Mardi 17 h 15 à 18 h 15
LIEU 170, avenue de la Fabrique

YOGA DÉBUTANT AVEC MÉDITATION

HORAIRE Mardi 18 h 30 à 19 h 30
LIEU 170, avenue de la Fabrique

PILATES

HORAIRE Lundi 8 h 30 à 9 h 30
LIEU Local 110 Studio Fusion

CARDIO-PILATES

HORAIRE Mardi 16 h 30 à 17 h 30
LIEU Local 110 Studio Fusion

Pour l'horaire complet et les tarifs des cours visitez le :
www.studioofusioncorpsetesprit.com

L'horaire peut être sujet à des changements selon le nombre d'inscriptions et en fonction de vos demandes. Vous avez le goût d'avoir un cours spécifique? Laissez-nous un message au 418 276-8787. Tous les cours s'adressent aux hommes et aux femmes adultes.

PROGRAMMATION DES ACTIVITÉS

ACTIVITÉS AQUATIQUES ADULTES

16 septembre au 13 décembre
(13 semaines)

NATATION ADULTE

Le milieu aquatique est idéal pour l'entraînement sans douleur et limite le risque de blessures.

Lorsqu'un cours n'est pas complet, vous avez la possibilité d'y participer en achetant au PRÉALABLE, une carte au coût de 7 \$ l'unité. La carte est disponible à nos bureaux aux heures d'ouverture.

NATATION ET AQUAFORME

Combinaison d'aquaforme et de natation de niveaux 1, 2 et 3.

JOURS	HEURES	COÛT
Mardi et jeudi	8 h à 9 h	129 \$
Mardi et jeudi	8 h 30 à 9 h 30	

NATATION ADULTES 1-2-3

Apprendre à nager, améliorer sa technique ou nager en corridor.

JOURS	HEURES	COÛT
Mardi et jeudi	9 h 30 à 10 h 30	129 \$
Lundi et mercredi	19 h à 20 h	

CLUB DES MATINAUX

Entraînement en corridor pour les nageurs de niveau 3.

JOURS	HEURE	COÛT
Mardi et vendredi	6 h à 7 h	129 \$

CLUB DU MIDI

Entraînement en corridor pour les nageurs de niveau 3.

JOURS	HEURE	COÛT
Mardi et jeudi	12 h à 13 h	129 \$

NATATION NIVEAU 1 - DÉBUTANT

Apprendre à flotter et à nager

NATATION NIVEAU 2 - INTERMÉDIAIRE

Aisance au profond et début de l'apprentissage des différentes nages

NATATION NIVEAU 3 - AVANCÉ

Perfectionner ses styles de nage et d'entraînement

Possibilité de cours privés.
Certaines conditions s'appliquent.
35 \$/heure

AQUACARDIO

Mise en forme par une pratique rigoureuse sur musique.

JOURS	HEURES	COÛTS
Lun, mer. et ven.	8 h à 9 h	163 \$
Lun, mer. et ven.	9 h à 10 h	163 \$
Lun. et mer.	20 h à 21 h	129 \$

AQUAMAMAN/AQUAPOUSSETTE

Maintien de la forme pour les femmes enceintes ou remise en forme postnatale en compagnie de bébé.

JOURS	HEURE	COÛT
Lundi et mercredi	10 h à 11 h	129 \$

Prendre note qu'en soirée, les futures mamans peuvent s'inscrire dans l'aquacardio.

AQUABELÂGE

Aquaforme conçu pour les 50 ans et plus.

JOURS	HEURE	COÛT
Mardi et jeudi	10 h à 11 h	129 \$



PROGRAMMATION DES ACTIVITÉS

ACTIVITÉS AQUATIQUES JEUNESSE

17 septembre au 24 novembre
(10 semaines)



NATATION PRÉSCOLAIRE | 5 ANS ET -

BÉBÉ NAGEUR (avec parent)

JOUR	HEURE	ÂGE	COÛT
Vendredi	10 h à 10 h 30	4-12 mois	52 \$

ÉTOILE DE MER (avec parent)

JOUR	HEURE	ÂGE	COÛT
Dimanche	10 h 30 à 11 h	4-12 mois	52 \$

CANARD (avec parent)

JOURS	HEURES	ÂGE	COÛT
Samedi	11 h 30 à 12 h	13-24 mois	52 \$
Dimanche	11 h à 11 h 30		

TORTUE (avec parent)

JOURS	HEURES	ÂGE	COÛT
Samedi	10 h à 10 h 30	2-3 ans	52 \$
Dimanche	10 h 30 à 11 h		

LOUTRE (avec parent 5 premiers cours)

JOURS	HEURES	ÂGE	COÛT
Samedi	11 h à 11 h 30	3-5 ans	52 \$
Dimanche	10 h à 10 h 30		
Dimanche	12 h 15 à 12 h 45		

SALAMANDRE (sans parent)

JOURS	HEURES	ÂGE	COÛT
Samedi	10 h à 10 h 30	3-5 ans	52 \$
Samedi*	11 h 30 à 12 h		
Dimanche	10 h à 10 h 30		
Dimanche	11 h à 11 h 30		
Dimanche	11 h 30 à 12 h		
Dimanche	12 h 15 à 12 h 45		

POISSON-LUNE (sans parent)

JOURS	HEURES	ÂGE	COÛT
Samedi	11 h 30 à 12 h	3-5 ans	52 \$
Dimanche	11 h à 11 h 30		

CROCODILE / BALEINE (sans parent)

JOUR	HEURE	ÂGE	COÛT
Samedi	11 h à 11 h 30	3-5 ans	52 \$



NATATION JUNIOR | 6 ANS ET +

JUNIOR 1

JOURS	HEURES	ÂGE	COÛT
Samedi*	10 h 30 à 11 h	6 ans et +	52 \$
Dimanche	10 h à 10 h 30		
Dimanche	10 h 30 à 11 h		
Dimanche	11 h à 11 h 30		
Dimanche	12 h 15 à 12 h 45		

JUNIOR 2

JOURS	HEURES	ÂGE	COÛT
Samedi	10 h à 10 h 30	6 ans et +	52 \$
Samedi	10 h 30 à 11 h		
Dimanche	11 h 30 à 12 h		

JUNIOR 3

JOURS	HEURES	ÂGE	COÛT
Samedi	12 h 15 à 13 h	6 ans et +	70 \$
Samedi*	13 h à 13 h 45		
Dimanche	13 h à 13 h 45		

JUNIOR 4

JOURS	HEURES	ÂGE	COÛT
Samedi*	12 h 15 à 13 h	6 ans et +	70 \$
Dimanche	12 h 15 à 13 h		
Dimanche	13 h à 13 h 45		

JUNIOR 5-6-7

JOURS	HEURES	ÂGE	COÛT
Mardi	17 h 30 à 18 h 15	6 ans et +	70 \$
Samedi	13 h à 13 h 45		
Dimanche	13 h à 13 h 45		

JUNIOR 8-9-10

JOUR	HEURE	ÂGE	COÛT
Jeudi	17 h 30 à 18 h 30	6 ans et +	83,50 \$

Si votre enfant a déjà suivi des cours de natation préscolaire, rendez-vous sur notre site Web pour savoir dans quelle catégorie junior il doit s'inscrire ou consultez le tableau de la Croix-Rouge.

*Plusieurs groupes seront formés à cette heure.

Pour toutes les catégories, vous avez l'obligation d'inscrire votre enfant d'abord selon son âge et ensuite selon son niveau.

Bain d'évaluation gratuit : Un bain d'évaluation d'une durée d'environ 5 minutes aura lieu le mardi 3 septembre entre 17 h 30 et 18 h 30. Téléphonnez au 418 276-0160, poste 2400 durant les heures d'ouverture pour confirmer si votre enfant a besoin d'être évalué. Les enfants de 2 ans et moins doivent être inscrits selon leur âge et n'ont jamais besoin d'être évalués.