

## Printemps 2010

Site Internet : [cacchambly.ca](http://cacchambly.ca)  
info@centreaquatiquechambly.ca  
Tél. : 450 447-5577  
Télec. : 450 447-3327

Les heures d'ouverture de l'accueil sont diffusées sur le site Internet et affichées sur le babillard extérieur du Centre aquatique de Chambly.

**FORMULAIRE D'INSCRIPTION  
DISPONIBLE SUR INTERNET  
OU SUR PLACE.**

### PRÉ-INSCRIPTION SEULEMENT

du 8 au 12 mars 2010

Pour tous les participants inscrits aux cours de la session *Hiver 2010* seulement. Les détenteurs du service « 10 séances aquaforme » acheté à la session *Hiver 2010* sont aussi admissibles.

(Les membres de la famille immédiate sont aussi admissibles)

Un client qui a complété une demande de remboursement au cours de la session *Hiver 2010* n'a pas droit à la pré-inscription.

### INSCRIPTION

du 15 au 19 mars 2010

### INSCRIPTIONS TARDIVES

du 22 mars au 12 avril 2010

AU COMPTOIR DE  
L'ACCUEIL SEULEMENT

(évités les heures de baignade libre, il pourrait y avoir de l'attente)

FRAIS ADDITIONNELS DE 10 \$  
AJOUTÉS AU COÛT DE CHAQUE  
INSCRIPTION

POLITIQUES ADMINISTRATIVES :  
voir sur le site Internet ou sur place.



## Procédure

DÉPÔT DANS LA BOÎTE PRÉVUE À CET EFFET AU CENTRE AQUATIQUE. Veuillez consulter l'horaire de l'accueil sur notre site Internet.

PAR LA POSTE au 525, boul. Brassard, Chambly (Québec) J3L 4N5 - Aucune inscription ne sera traitée si le sceau postal est antérieur ou postérieur aux dates indiquées ci-contre (à respecter sans faute). Nous ne sommes pas responsables des délais postaux.

Pour chaque journée de la période de pré-inscription et inscription régulière, le traitement sera priorisé comme suit :

1. Résidants de Chambly
2. Résidants de Saint-Basile-le-Grand
3. Résidants de Saint-Mathias-sur-Richelieu
4. Résidants de Carignan
5. Résidants de Richelieu
6. Résidants des autres municipalités

1. Compléter un formulaire d'inscription pour chaque participant. Brocher les formulaires dont les choix doivent être traités en même temps. Une photocopie d'une preuve de résidence est obligatoire à chaque fois pour les citoyens de Saint-Basile-le-Grand, Saint-Mathias-sur-Richelieu, Carignan et Richelieu afin d'appliquer le tarif le plus bas (excluant les camps SPLASH et

MINI SPLASH – rabais non-applicable, veuillez utiliser le formulaire à cet effet).

2. Compléter un chèque / mandat poste par famille, libellé au nom de Centre aquatique de Chambly écrit en entier et daté d'au plus tard 24 heures avant le 1<sup>er</sup> cours SAUF pour les inscriptions aux camps MINI SPLASH, SPLASH et de FORMATION, les chèques doivent être datés d'au plus tard le 31 mai 2010. Pas d'argent comptant, ni Interac.
3. Indiquer au verso le nom de chacun des participants.
4. LES INSCRIPTIONS DONT LE PREMIER CHOIX EST ACCORDÉ **NE SERONT PAS CONFIRMÉES**. Dans le cas contraire, le Centre aquatique vous contactera au plus tard une semaine avant le début du cours.

## Autres services

- Fêtes d'enfants avec animation
- Cours privés et semi-privés
- Magasin sportif

Pour plus d'information, joindre le Centre aquatique ou consultez le site Internet.



## ACTIVITÉS POUR ENFANTS ET ADOLESCENTS

### PROGRAMME CROIX-ROUGE DE NATATION

PRÉSCOLAIRE (de 8 mois à 5 ans inclusivement) ET JUNIOR (de 6 ans et plus).

Avoir l'âge requis au début de la session.

**(1 cours / semaine) – session de 10 semaines > Début de la session : samedi 27 mars 2010**

Coût pour les cours de 45 minutes : 73 \$ / Carte Accès -110 \$ / Non-détenteur – Étoile de mer à junior 3

Coût pour les cours de 55 minutes : 92 \$ / Carte Accès -138 \$ / Non-détenteur – Junior 4 à junior 8

Coût pour les cours de 60 minutes : 99 \$ / Carte Accès -149 \$ / Non-détenteur – Junior 9 et 10

Relâche des activités du vendredi 2 avril au lundi 5 avril 2010 inclusivement en raison du congé de Pâques. Les cours seront repris à la fin de la session.

\*les cours qui débutent le vendredi COMMENCERONT LE 9 AVRIL 2010

**ÉTOILE DE MER** (8 à 18 mois) - BUT : la flottabilité, le mouvement, l'entrée et la sortie de l'eau, tout en chanson, en compagnie d'un parent.

ETOI-01 > samedi	8 h 30 à 9 h 15
ETOI-02 > samedi	10 h à 10 h 45
ETOI-03 > samedi	11 h à 11 h 45
ETOI-04 > dimanche	8 h 30 à 9 h 15
ETOI-05 > dimanche	10 h à 10 h 45
ETOI-06 > dimanche	11 h à 11 h 45
ETOI-07 > mercredi	18 h 15 à 19 h

#### ÉTOILE DE MER ET CANARD

ETCA-01 > samedi	8 h à 8 h 45
ETCA-02 > samedi	9 h 30 à 10 h 15
ETCA-03 > samedi	11 h 30 à 12 h 15
ETCA-04 > dimanche	8 h à 8 h 45
ETCA-05 > dimanche	9 h 30 à 10 h 15
ETCA-06 > dimanche	11 h 30 à 12 h 15
ETCA-07 > lundi	18 h 15 à 19 h

**CANARD** (18 à 30 mois) - BUT : développer une assurance en s'amusant et chantant, en compagnie d'un parent.

CANA-01 > samedi	8 h 30 à 9 h 15
CANA-02 > samedi	9 h à 9 h 45
CANA-03 > samedi	11 h à 11 h 45
CANA-04 > dimanche	8 h 30 à 9 h 15
CANA-05 > dimanche	9 h à 9 h 45
CANA-06 > dimanche	11 h à 11 h 45
CANA-07 > mercredi	18 h 15 à 19 h

#### ÉTOILE / CANARD / TORTUE DE MER

PRÉSCO-01 > samedi	10 h 30 à 11 h 15
PRÉSCO-02 > dimanche	10 h 30 à 11 h 15
PRÉSCO-03 > vendredi	11 h à 11 h 45

#### CANARD ET TORTUE DE MER

CATO-01 > samedi	8 h à 8 h 45
CATO-02 > samedi	9 h 30 à 10 h 15
CATO-03 > samedi	11 h 30 à 12 h 15
CATO-04 > dimanche	8 h à 8 h 45
CATO-05 > dimanche	9 h 30 à 10 h 15
CATO-06 > dimanche	11 h 30 à 12 h 15
CATO-07 > lundi	18 h 15 à 19 h

**TORTUE DE MER** (30 à 36 mois) - BUT : apprendre des techniques de nage, les glissements, la flottabilité, l'eau profonde, en compagnie d'un parent.

TORT-01 > samedi	9 h à 9 h 45
TORT-02 > samedi	10 h à 10 h 45
TORT-03 > samedi	10 h 30 à 11 h 15
TORT-04 > dimanche	9 h à 9 h 45
TORT-05 > dimanche	10 h à 10 h 45
TORT-06 > dimanche	10 h 30 à 11 h 15
TORT-07 > vendredi	17 h 55 à 18 h 40

**GRENOUILLE** - De 3 à 4 ans, avec la participation d'un parent jusqu'à la mi-session. Pour les enfants qui ont besoin d'une transition vers le niveau *Salamandre*.

GRE-01 > samedi	8 h à 8 h 45
GRE-02 > samedi	8 h 50 à 9 h 35
GRE-03 > samedi	9 h 40 à 10 h 25
GRE-04 > samedi	10 h 40 à 11 h 25
GRE-05 > samedi	11 h 30 à 12 h 15
GRE-06 > dimanche	8 h à 8 h 45
GRE-07 > dimanche	8 h 50 à 9 h 35
GRE-08 > dimanche	9 h 40 à 10 h 25
GRE-09 > dimanche	10 h 40 à 11 h 25
GRE-10 > dimanche	11 h 30 à 12 h 15
GRE-11 > dimanche	13 h 20 à 14 h 05
GRE-12 > lundi	17 h 25 à 18 h 10
GRE-13 > lundi	18 h 15 à 19 h
GRE-14 > mercredi	17 h 25 à 18 h 10
GRE-15 > mercredi	18 h 15 à 19 h
GRE-16 > vendredi	17 h 55 à 18 h 40

**SALAMANDRE** - De 3 ½ à 5 ans; qui est à l'aise dans l'eau; qui flotte avec une aide flottante et qui met le visage à l'eau.

SALA-01 > samedi	8 h à 8 h 45
SALA-02 > samedi	8 h 50 à 9 h 35
SALA-03 > samedi	9 h 40 à 10 h 25
SALA-04 > samedi	10 h 40 à 11 h 25
SALA-05 > samedi	11 h 30 à 12 h 15
SALA-06 > samedi	13 h 20 à 14 h 05
SALA-07 > dimanche	8 h à 8 h 45
SALA-08 > dimanche	8 h 50 à 9 h 35
SALA-09 > dimanche	9 h 40 à 10 h 25
SALA-10 > dimanche	10 h 40 à 11 h 25
SALA-11 > dimanche	11 h 30 à 12 h 15

SALA-12 > dimanche	13 h 20 à 14 h 05
SALA-13 > lundi	17 h 25 à 18 h 10
SALA-14 > lundi	18 h 15 à 19 h
SALA-15 > mercredi	17 h 25 à 18 h 10
SALA-16 > mercredi	18 h 15 à 19 h
SALA-17 > vendredi	17 h 55 à 18 h 40
SALA-18 > vendredi	18 h 45 à 19 h 30

**POISSON-LUNE** - De 3 ½ à 5 ans; qui flotte et glisse sur le ventre et sur le dos sans aide; se déplace sur une distance de 2 mètres sans aide; exécute des respirations rythmées trois fois.

POIS-01 > samedi	8 h à 8 h 45
POIS-02 > samedi	8 h 50 à 9 h 35
POIS-03 > samedi	10 h 40 à 11 h 25
POIS-04 > samedi	11 h 30 à 12 h 15
POIS-05 > samedi	13 h 20 à 14 h 05
POIS-06 > dimanche	8 h à 8 h 45
POIS-07 > dimanche	8 h 50 à 9 h 35
POIS-08 > dimanche	9 h 40 à 10 h 25
POIS-09 > dimanche	10 h 40 à 11 h 25
POIS-10 > dimanche	13 h 20 à 14 h 05
POIS-11 > lundi	17 h 25 à 18 h 10
POIS-12 > lundi	18 h 15 à 19 h
POIS-13 > mercredi	17 h 25 à 18 h 10
POIS-14 > mercredi	18 h 15 à 19 h
POIS-15 > vendredi	17 h 55 à 18 h 40

**CROCODILE** - De 3 ½ à 5 ans, qui nage sur le ventre sur une distance de 4 mètres, flotter et se redresser sur le ventre et sur le dos.

CROC-01 > samedi	8 h à 8 h 45
CROC-02 > samedi	9 h 40 à 10 h 25
CROC-03 > samedi	10 h 40 à 11 h 25
CROC-04 > samedi	11 h 30 à 12 h 15
CROC-05 > dimanche	8 h à 8 h 45
CROC-06 > dimanche	8 h 50 à 9 h 35
CROC-07 > dimanche	10 h 40 à 11 h 25
CROC-08 > lundi	18 h 15 à 19 h
CROC-09 > mercredi	17 h 25 à 18 h 10
CROC-10 > mercredi	18 h 15 à 19 h
CROC-11 > vendredi	18 h 45 à 19 h 30

**BALEINE** - De 3 ½ à 5 ans, qui flotte sur le ventre et sur le dos, expire par la bouche et le nez, nage sur 5 mètres en continu. Le cours se donne en eau profonde.

BALE-01 > samedi 9 h 40 à 10 h 25  
 BALE-02 > dimanche 11 h 30 à 12 h 15  
 BALE-03 > mercredi 18 h 15 à 19 h  
 BALE-04 > vendredi 17 h 55 à 18 h 40

## 6 ANS ET +

**JUNIOR 1** - L'enfant est prêt à se déplacer en eau peu profonde, à glisser et à flotter.

JUN1-01 > samedi 8 h à 8 h 45  
 JUN1-02 > samedi 8 h 50 à 9 h 35  
 JUN1-03 > samedi 11 h 30 à 12 h 15  
 JUN1-04 > samedi 13 h 20 à 14 h 05  
 JUN1-05 > dimanche 8 h 50 à 9 h 35  
 JUN1-06 > dimanche 9 h 40 à 10 h 25  
 JUN1-07 > dimanche 10 h 40 à 11 h 25  
 JUN1-08 > dimanche 11 h 30 à 12 h 15  
 JUN1-09 > vendredi 18 h 45 à 19 h 30

**JUNIOR 2** - L'enfant exécute 5 respirations rythmées, sait flotter et glisser sur le ventre et sur le dos, nage sur le ventre sur 5 mètres. Le cours peut se donner en eau profonde.

JUN2-01 > samedi 8 h 50 à 9 h 35  
 JUN2-02 > samedi 11 h 30 à 12 h 15  
 JUN2-03 > samedi 13 h 20 à 14 h 05  
 JUN2-04 > dimanche 11 h 30 à 12 h 15  
 JUN2-05 > dimanche 13 h 20 à 14 h 05  
 JUN2-06 > lundi 17 h 25 à 18 h 10  
 JUN2-07 > lundi 18 h 15 à 19 h  
 JUN2-08 > mercredi 18 h 15 à 19 h  
 JUN2-09 > vendredi 17 h 55 à 18 h 40  
 JUN2-10 > vendredi 18 h 45 à 19 h 30

**JUNIOR 3** - L'enfant est à l'aise en eau profonde, exécute des respirations rythmées 10 fois, nage le crawl sur 5 mètres, nage sur 10 mètres en continu.

JUN3-01 > samedi 8 h 50 à 9 h 35  
 JUN3-02 > samedi 10 h 40 à 11 h 25  
 JUN3-03 > dimanche 8 h à 8 h 45  
 JUN3-04 > dimanche 8 h 50 à 9 h 35  
 JUN3-05 > dimanche 10 h 40 à 11 h 25  
 JUN3-06 > lundi 17 h 25 à 18 h 10  
 JUN3-07 > lundi 18 h 15 à 19 h  
 JUN3-08 > vendredi 17 h 55 à 18 h 40

**JUNIOR 3+** - L'enfant a déjà suivi le *Junior 3* et doit améliorer son endurance. Sur recommandation du moniteur.

JUN3P-01 > samedi 9 h 40 à 10 h 25  
 JUN3P-02 > dimanche 9 h 40 à 10 h 25  
 JUN3P-03 > lundi 18 h 15 à 19 h  
 JUN3P-04 > mercredi 17 h 25 à 18 h 10

**JUNIOR 4** - L'enfant nage le crawl sur au moins 5 mètres avec recouvrements des bras et nage sur 15 mètres en continu.

JUN4-01 > samedi 12 h 20 à 13 h 15  
 JUN4-02 > dimanche 12 h 20 à 13 h 15  
 JUN4-03 > lundi 17 h 15 à 18 h 10  
 JUN4-04 > mercredi 17 h 15 à 18 h 10

**JUNIOR 5** - L'enfant se maintient à la surface de l'eau 45 secondes, nage le crawl sur 10 mètres, nage le dos crawlé sur 10 mètres et nage 25 mètres en continu.

JUN5-01 > samedi 12 h 20 à 13 h 15  
 JUN5-02 > dimanche 12 h 20 à 13 h 15  
 JUN5-03 > lundi 17 h 15 à 18 h 10  
 JUN5-04 > mercredi 17 h 15 à 18 h 10

## JUNIOR 5-6

JUN56-01 > vendredi 18 h 45 à 19 h 40

**JUNIOR 6** - L'enfant nage le crawl et le dos crawlé sur 15 mètres, exécute le coup de pied fouetté sur 5 mètres et nage sur 50 mètres en continu.

JUN6-01 > samedi 12 h 20 à 13 h 15  
 JUN6-02 > dimanche 12 h 20 à 13 h 15

**JUNIOR 7** - L'enfant nage le crawl et le dos crawlé sur 25 mètres, le dos élémentaire sur 15 mètres, nage sur 75 mètres en continu.

JUN7-01 > dimanche 12 h 20 à 13 h 15  
 JUN7-02 > vendredi 18 h 45 à 19 h 40

## JUNIOR 6-7

JUN67-01 > lundi 17 h 15 à 18 h 10

## JUNIOR 7-8

JUN78-01 > samedi 12 h 20 à 13 h 15

**JUNIOR 8** - Préalable : Junior 7

JUN8-01 > dimanche 12 h 20 à 13 h 15  
 JUN8-02 > vendredi 18 h 45 à 19 h 40

**JUNIOR 9-10** - Préalable : Junior 8 ou 9

JUN910-01 > samedi 12 h 20 à 13 h 20

## PROGRAMME AQUABÉBÉ

Cette activité est destinée aux bébés de 4 à 8 mois qui en sont à leur toute première expérience en milieu aquatique. Les parents pourront :

- découvrir ou reconnaître les divers réflexes des poupons;
- apprendre comment immerger sous l'eau leur bébé, et ce, avec ou sans déplacement;
- effectuer les diverses techniques de maintien du bébé avec ou sans objet et découvrir les différentes techniques de flottabilité.

Début : Mardi 30 mars 2010

Durée : 10 semaines

Coût : 57 \$ / Carte Accès

86 \$ / Non-détenteur

AQBB-01 > mardi 11 h à 11 h 35

AQBB-02 > jeudi 11 h à 11 h 35

## PLONGEON

(programme certifié par la Fédération de Plongeon du Québec)

Pré-requis : avoir 6 ans et plus, nager le crawl, être habile à plonger en eau profonde ou avoir réussi le niveau *Junior 3 Plus*

Début : samedi 27 mars 2010

Relâche le 3 avril congé de Pâques

Durée : 10 semaines

Coût : 99 \$ / Carte Accès

149 \$ / Non-détenteur

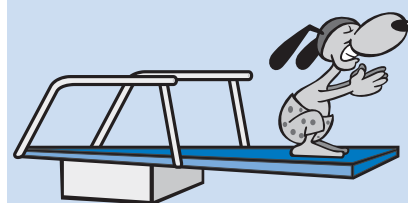
## CATÉGORIES

6 à 11 ans

PLON-01 > samedi > 13 h 20 à 14 h 20

12 ans et plus

PLON-02 > mercredi > 19 h à 20 h



## Formation spécialisée en sauvetage

### CLUB DE SAUVETAGE SPORTIF – Volet JUNIOR

Le sauvetage sportif est un sport amateur pratiqué annuellement par près de 500 personnes au Québec. Ce sport développe les quatre composantes essentielles du surveillant-sauveteur : le jugement, les habiletés, les connaissances en soins et sauvetage et la forme physique. Le club se rencontre 4 heures par semaine et le contenu des cours est partagé de 50% physique et 50% technique.

Si tu as entre 10 à 15 ans inclusivement et que tu désires approfondir tes connaissances en sauvetage ou les développer, joins-toi à l'équipe. Tu pourras aussi participer à des compétitions durant l'année.

Durée : du 28 mars au 13 juin 2010 – Relâche le 4 avril congé de Pâques

Pré-requis : 10 à 15 ans inclusivement et avoir réussi le niveau Junior 6 de la Croix-Rouge

Coût : à venir

Matériel additionnel : Voir le dépliant du Club de sauvetage sportif

SAUVS-01 > dimanche 17 h à 19 h 30  
mercredi 18 h 30 à 20 h

\* Le club s'entraîne déjà depuis le mois de septembre 2009.

\*\* Un calendrier indiquant les périodes de congé et de compétitions du Club sera remis en début de session et peut être sujet à changement.

## Formation spécialisée en enseignement

### MÉDAILLE DE BRONZE

Durée : du 27 mars au 1 mai 2010 – Relâche le 3 avril congé de Pâques

Pré-requis : être âgé de 13 ans à l'examen final ou détenir le certificat Étoile de bronze et démontrer les habiletés du Junior 10.

Coût : 145 \$ (matériel en sus)

MED-01\*\*\* > samedi 14 h à 19 h

### CROIX DE BRONZE

Durée : du 15 mai au 12 juin 2010

Pré-requis : Médaille de Bronze

Coût : 175 \$ (matériel en sus)

CRX-01\*\*\* > samedi 14 h à 19 h

### REQUALIFICATION SAUVETEUR NATIONAL (OPTION PISCINE)

Date : Samedi 19 juin 2010

Coût : 65 \$ (frais de certification inclus)

RQSN-01\*\*\* > samedi 9 h à 13 h

### REQUALIFICATION MONITEUR DE SECURITÉ AQUATIQUE

Date : Samedi 19 juin 2010

Coût : 65 \$ (frais de certification inclus)

RQMN-01\*\*\* > samedi 14 h à 18 h

\*\*\* Inclure avec votre inscription une photocopie des cartes requises ainsi que votre carte d'assurance-maladie.

## ACTIVITÉS POUR ADULTES

### PROGRAMME DE LA CROIX-ROUGE

#### PROGRAMME AQUADULTES / NATATION

Début de la session : 30 mars 2010 > Durée : 10 semaines

Coût : 1 fois / sem > 69 \$ / Carte Accès - 104 \$ / Non-détenteur

**NATATION ESSENTIELLE** - Apprentissage des habiletés de base en natation telles que aisance dans l'eau, nager sur le ventre 5 mètres, nager sur le dos 5 mètres, nager 15 mètres au choix, immersion du visage dans l'eau, etc.

NESS-01 > mardi 20 h 30 à 21 h 25

**NATATION STYLE DE NAGE** - Ce programme s'adresse aux nageurs qui maîtrisent les notions de base de l'apprentissage de la natation et qui sont prêts à développer et à améliorer leurs styles de nage en plus d'augmenter la distance qu'ils peuvent parcourir.

Pré-requis : être capable de nager 3 x 5 mètres crawl.

NSN-01 > mardi 20 h 30 à 21 h 25

Relâche des activités du vendredi 2 avril au 5 avril 2010 inclusivement en raison du congé de Pâques. Les cours seront repris à la fin de la session.

## PROGRAMME AQUAFORME

Début de la session : **lundi 29 mars 2010** > **Durée : 10 semaines**

### Coût

1 fois / sem > 55 \$ / Carte Accès - 83 \$ / Non-détenteur  
 2 fois / sem > 97 \$ / Carte Accès - 146 \$ / Non-détenteur  
 3 fois / sem > 135 \$ / Carte Accès - 203 \$ / Non-détenteur  
 4 fois / sem > 170 \$ / Carte Accès - 255 \$ / Non-détenteur  
 À la séance > 8 \$ / Carte Accès - 12 \$ / Non-détenteur  
 Les cours débutant avant 9 h ne sont pas accessibles à la séance.  
 10 séances\* > 69 \$ / Carte Accès - 104 \$ / Non-détenteur

\* Sa période de validité est d'une durée d'un an à partir de la date d'achat et donne droit à la pré-inscription de la session suivante selon la date d'achat.

### NOTE CONCERNANT LA PARTICIPATION À LA SÉANCE OU AVEC LE SERVICE DE 10 SÉANCES

Votre participation au cours n'est pas garantie, si un cours est complet vous ne pouvez pas vous joindre au groupe, et ce, pour toute la durée de la session à moins d'avis contraire (ex. : transfert, remboursement, etc.). Il est donc recommandé de téléphoner au Centre aquatique (450 447-5577 poste 0) afin de vérifier les places disponibles.

**AQUAFORME EXTRA** – Se déroule dans la partie peu et semi profonde (3/4 bassin), supervisé et animé par une équipe de 2 instructeurs qualifiés qui vous proposeront des activités variées et dynamiques.

AQEX-01 > lundi 19 h à 19 h 55  
 AQEX-02 > mercredi 19 h à 19 h 55

### CONDITIONNEMENT PHYSIQUE AQUATIQUE

– Exercices cardiovasculaires et musculaires similaires à ceux de l'aquaforme plus, jumelés avec des périodes d'entraînement en longueur. Une activité parfaite pour les plus dégourdis!

AQPH-01 > mardi 20 h 30 à 21 h 25  
 AQPH-02 > jeudi 8 h à 8 h 55  
 AQPH-03 > jeudi 20 h 30 à 21 h 25

### EN EAU PEU PROFONDE

**AQUAFORME 60** - Destiné aux personnes de 60 ans et plus. Favorise la mise en forme générale.

AQ60-01 > lundi 9 h à 9 h 55  
 AQ60-02 > mardi 14 h 30 à 15 h 25  
 AQ60-03 > mercredi 11 h à 11 h 55  
 AQ60-04 > jeudi 14 h 30 à 15 h 25  
 AQ60-05\*\* > vendredi 9 h à 9 h 55  
 AQ60-06 > vendredi 10 h à 10 h 55

**AQUADOUCEUR** – Sur une rythmique musicale, profitez des bienfaits de l'eau par un programme d'étirements et de musculation.

AQDC-01 > lundi 11 h à 11 h 55

**AQUAFORME** – Vise l'amélioration des capacités musculaires et cardiovasculaires.

AQPP-01 > lundi 8 h à 8 h 55  
 AQPP-02 > mardi 9 h à 9 h 55  
 AQPP-03 > mardi 18 h 15 à 19 h 10  
 AQPP-04 > mercredi 8 h à 8 h 55  
 AQPP-05\*\* > vendredi 9 h à 9 h 55

**AQUA-BOXE** – Destiné aux personnes désirant mettre l'accent sur le travail aérobic en utilisant les mouvements de boxe dans l'eau.

ABOX-01 > jeudi 19 h 30 à 20 h 25

**AQUAPRÉNATAL** – Destiné aux futures mamans préférablement enceintes de 12 semaines et plus.

AQPR-01 > mardi 10 h à 10 h 55  
 AQPR-02 > mardi 18 h 15 à 19 h 10  
 AQPR-03 > mercredi 9 h à 9 h 55  
 AQPR-04 > jeudi 11 h à 11 h 55

**AQUAPOUSSETTE** – Maman ou Papa : Vise la remise en forme par l'amélioration des capacités musculaires et cardiovasculaires; Bébé : âgé entre 4 et 30 mois, bébé accompagne le parent dans une poussette aquatique et est initié à développer son aisance dans l'eau par différentes activités.

POUSET-01 > lundi 10 h à 10 h 55  
 POUSET-02 > mardi 13 h 15 à 14 h 10  
 POUSET-03 > mercredi 10 h à 10 h 55

### AQUA-YOGA-STRETCHING, NIVEAU 1 ET 2 JUMELÉS

- **Niveau 1** : Ce cours débutant s'adresse à ceux et celles qui recherchent un bien-être, en prenant davantage conscience de son corps et de sa respiration. **Niveau 2** : Ce cours avancé s'adresse aux participants qui ont déjà participé au «Niveau 1» ou qui possède une bonne connaissance des exercices de bases du yoga et du stretching. Les participants doivent être capables de se relever du sol facilement.

AQY12-01 > jeudi 10 h à 10 h 55

### EN EAU SEMI-PROFONDE

**AQUAFORME PLUS** - Destiné aux personnes désirant mettre l'accent sur le travail aérobic et l'amélioration de la forme physique en général.

AQPS-01 > mardi 8 h à 8 h 55  
 AQPS-02 > mardi 18 h 15 à 19 h 10  
 AQPS-03 > jeudi 9 h à 9 h 55  
 AQPS-04 > vendredi 8 h à 8 h 55

### EN EAU PROFONDE

**ACTION PROFOND** – Mise en forme générale et/ou perte de poids. Destiné aux personnes désirant une activité exigeante et intense.

ACPR-01 > lundi 19 h à 19 h 55  
 ACPR-02 > mardi 18 h 15 à 19 h 10  
 ACPR-03 > jeudi 19 h à 19 h 55

\*\*Niveaux Jumelés

## BAIGNADE LIBRE

### SESSION PRINTEMPS 2010

Du samedi 27 mars  
au vendredi 18 juin 2010

Les aides flottantes au bras « swim aids » ne sont pas acceptées à la baignade libre.

#### LUNDI

**6 h à 7 h 15** - Entraînement libre  
4 couloirs

**14 h 45 à 16 h** - Pour tous  
3 couloirs

**20 h à 21 h 15** - Entraînement libre  
3 couloirs (1/2 bassin)

#### MARDI

**12 h à 13 h** - Entraînement libre  
4 couloirs

**19 h 15 à 20 h 25** - Pour tous  
pas de couloir

#### MERCREDI

**6 h à 7 h 15** - Entraînement libre  
4 couloirs

**11 h à 12 h** - Pataugeoire<sup>1</sup> seulement

**12 h à 13 h** - Entraînement libre  
4 couloirs

**14 h 45 à 16 h** - Pour tous  
3 couloirs

**20 h à 21 h 15** - Entraînement libre  
3 couloirs (1/2 bassin)

#### JEUDI

**12 h à 13 h** - Entraînement libre  
4 couloirs

**18 h 15 à 19 h 25** - Pour tous  
pas de couloir

**20 h 30 à 21 h 30** - Entraînement libre  
3 couloirs (1/2 bassin)

#### VENREDI

**6 h à 7 h 15** - Entraînement libre  
4 couloirs

**14 h 45 à 16 h** - Pour tous  
3 couloirs

**19 h 45 à 21 h** - Pour tous  
pas de couloir

#### SAMEDI

**14 h 30 à 16 h** - Pour tous  
pas de couloir

**19 h à 21 h** - Pour tous  
2 couloirs

#### DIMANCHE

**14 h 30 à 16 h** - Pour tous  
pas de couloir

**16 h à 17 h** - Entraînement libre  
3 couloirs

Le Centre aquatique sera fermé du 2 avril au 5 avril inclusivement, en raison du congé de Pâques.

## Coût

	Carte Accès	Non-détenteur
0 à 3 ans	Gratuit	Gratuit
4 à 17 ans	2,50 \$	3,75 \$
18 ans et plus	3,75 \$	5,75 \$

**Forfait 10 entrées** (Valide pour une période d'un an à compter de la date d'achat)

	Carte Accès	Non-détenteur
4 à 17 ans	20 \$	30 \$
18 ans et plus	30 \$	45 \$

## Abonnement - session printemps 2010

- > L'abonnement est disponible à compter du samedi 20 mars 2010
- > Les résidents de Chambly doivent fournir la carte Accès valide pour chaque membre de la famille. Pour une famille, une preuve du lien de parenté est requise.
- > Les citoyens de Saint-Basile-le-Grand, Saint-Mathias-sur-Richelieu, Carignan et Richelieu doivent présenter une preuve de résidence pour appliquer le tarif le plus bas lors de l'achat d'une carte de 10 entrées ou d'un abonnement
- > Pour l'entraînement libre de 6 h à 7 h 15, aucune perception à l'entrée n'est acceptée. La carte à code à barres est donc obligatoire pour l'accès libre au tourniquet.

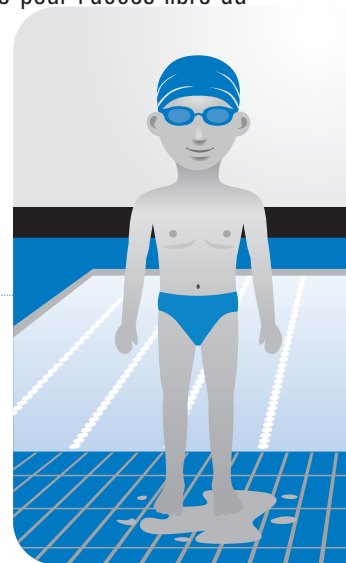
	Carte Accès	Non-détenteur
4 à 17 ans	65 \$	98 \$
18 ans et plus	91 \$	137 \$
Étudiant à temps plein <sup>3</sup>	79 \$	119 \$
60 ans et plus	79 \$	119 \$
Couple 60 ans et plus	131 \$	197 \$
Couple moins de 60 ans	147 \$	221 \$
Famille <sup>4</sup>	131 \$	197 \$

## Abonnement annuel<sup>2</sup>

Valide pour une période d'un an à compter de la date d'achat

	Carte Accès	Non-détenteur
4 à 17 ans	155 \$	233 \$
18 ans et plus	205 \$	308 \$
Étudiant à temps plein <sup>3</sup>	184 \$	276 \$
60 ans et plus	184 \$	276 \$
Couple 60 ans et plus	302 \$	453 \$
Couple moins de 60 ans	337 \$	506 \$
Famille <sup>4</sup>	302 \$	453 \$

1- Pataugeoire : parents / enfants de 6 ans et moins. 2- Aucun crédit ou prolongation ne sera accordé en raison d'une interruption involontaire et temporaire du service. Il en sera de même pour la tenue d'événements spéciaux (ex. : compétition). 3- Étudiants à temps plein : preuve de l'institution scolaire obligatoire (pas de carte étudiante). 4- Famille : un ou deux adultes (conjoints) résidant sous le même toit, avec les enfants de moins de 18 ans. Preuve de résidence exigée pour les adultes, et ce, en plus de la carte Accès si applicable. Pour les enfants, une pièce justificative attestant du lien de parenté sera exigée (certificat de naissance ou bulletin scolaire).



INSCRIPTION



**INSCRIPTION  
CAMPS SPLASH,  
MINI SPLASH  
ET FORMATION**

**SUR PLACE** (à l'extérieur des heures de baignade libre)

**OU PAR LA POSTE** Aucune inscription ne sera traitée si le sceau postal est antérieur au 8 mars et postérieur au 12 avril 2010. Nous ne sommes pas responsables des délais postaux.

**Du lundi 8 mars au lundi 12 avril 2010 inclusivement**

**PROCÉDURE D'INSCRIPTION** : consulter la page 00. ATTENTION, veuillez utiliser le formulaire des camps disponible sur place ou sur notre site Internet.

**INSCRIPTIONS TARDIVES**

**AU COMPTOIR DE L'ACCUEIL SEULEMENT** (à l'extérieur des heures de baignade libre)

Frais additionnel de 10 \$ ajouté pour chaque enfant inscrit. Argent comptant, mandat-poste ou carte de débit. Les chèques personnels ne seront pas acceptés à compter du 1<sup>er</sup> juin 2010.

**AUCUNE INSCRIPTION PAR LA POSTE** (pour les camps encore disponibles seulement)

À compter du mardi 13 avril 2010 jusqu'à deux semaines précédents un camps SPLASH et MINI SPLASH et jusqu'au vendredi précédent un camps de formation.

# Camps Splash et mini-splash

Votre enfant participera à des jeux aquatiques de toutes sortes. Il explorera le sauvetage, la natation, le plongeon, le water-polo, l'aquaforme, sans oublier les jeux collectifs aquatiques, et ce, dans un environnement sécuritaire. Un minimum de **2 h 30 / jour en piscine est assuré pour un total de plus de 12,30 heures / semaine**. Hors piscine, il y a aussi des activités variées comme les jeux de ballons, le bricolage, du maquillage et des jeux collectifs à l'extérieur.

**À chaque semaine, des thématiques sont exploitées et une sortie spéciale à tous les jeudis est prévue. Il n'y aura pas de service de garde entre 9 h et 16 h pour les enfants qui ne participent pas à la sortie.**

**GUIDE DU PARENT** : disponible sur place ou sur internet

**PRÉ-REQUIS**

- 1) Camps SPLASH :
  - être âgé entre 7 et 12 ans ;
  - être à l'aise dans l'eau peu profonde et profonde, avec ou sans ceinture de flottaison.
- 2) Camps MINI SPLASH :
  - être âgé entre 4 et 6 ans ;
  - être à l'aise dans l'eau peu profonde et profonde, avec ou sans ceinture de flottaison.

**Note Pour les Mini Splash**  
Les enfants auront droit à une période de détente d'environ une heure en début d'après-midi et ce, à tous les jours.

**RATIO**

- 1) Camps SPLASH : un moniteur pour 12 enfants (maximum 24 par semaine)
- 2) Camps MINI SPLASH : un moniteur pour 5 enfants (maximum 10 par semaine)

**DURÉE** : 5 jours, du lundi au vendredi sauf les deux premières semaines

**HORAIRE** : de 9 h à 16 h 15

**COÛT** : Semaines 1 et 2 128 \$ / Carte Accès – 192 \$ / Non-détenteur  
Semaines 3 à 8 153 \$ / Carte Accès – 230 \$ / Non-détenteur

Un chandail à l'effigie du camp sera remis lors du premier jour des activités.  
\* Un reçu officiel sera émis pour les impôts 2010

Semaine	SPLASH	MINI SPLASH	SORTIE
1 21 au 25 juin 2010**	SPLASH-01	AUCUN	Arbraska Mont St-Grégoire
2 28 juin au 2 juillet 2010**	SPLASH-02	AUCUN	Kayak
3 5 au 9 juillet 2010	SPLASH-03	AUCUN	Musé Stewart
4 12 au 16 juillet 2010	SPLASH-04	MINISPLASH-01	Cache-à-l'eau
5 19 au 23 juillet 2010	SPLASH-05	MINISPLASH-02	Zoo de Granby
6 26 au 30 juillet 2010	SPLASH-06	MINISPLASH-03	Labyrinthe Artic Garden
7 2 au 6 août 2010	SPLASH-07	MINISPLASH-04	Plage du parc Jean-Drapeau
8 9 au 13 août 2010	SPLASH-08	MINISPLASH-05	Glissade d'eau Bromont

\*\* Relâche le 24 juin 2010 (St-Jean-Baptiste) et le 1er juillet 2010 (fête du Canada)

**SERVICE DE GARDE****HORAIRE :** de 7 h à 9 h et de 16 h 15 à 18 h**COÛT :**

Semaines 1 et 2 :

38 \$ / semaine ou 10 \$ / à la journée / Carte Accès  
57 \$ / semaine ou 15 \$ / à la journée / Non-détenteur

Semaines 3 à 8 :

47 \$ / semaine ou 10 \$ / à la journée / Carte Accès  
71 \$ / semaine ou 15 \$ / à la journée / Non-détenteur

Note : un reçu officiel sera émis pour les impôts 2010

**Camps De formation aquatique Pour ados**

(Programmes de la Société de sauvetage et de la Croix-Rouge)

**CAMPS ASPIRANT-SAUVETEUR ET ASPIRANT- MONITEUR**Pour connaître le contenu et les pré-requis des cours de formation offerts, consultez notre site Internet ou demandez le dépliant des camps de formation à l'accueil. **\*\* Relâche le 1er juillet 2010 (fête du Canada)**

FORMATION	SEMAINE	DATE	CODE	HEURE
Étoile de bronze	1	21 et 22 juin 2010	FETO-01	10 h à 16 h
Médaille de bronze	2	28 juin au 2 juillet 2010	MED-01	10 h 30 à 17 h
Croix de bronze	3	5 au 9 juillet 2010	CRX-01	10 h 15 à 17 h
Assistant-moniteur en sécurité aquatique	4	12 au 16 juillet 2010	ASSM-01	10 h 45 à 17 h
Premiers Soins Général	5	19 au 23 juillet 2010	SOINS-01	18 h à 22 h
Sauveteur national	6	26 au 30 juillet 2010	SAUNA-01	9 h à 18 h
Moniteur en sécurité aquatique	7	2 au 6 août 2010	MOSA-01	10 h 45 à 17 h
Sauvetage sportif	8	9 au 13 août 2010	SAUSP-01	9 h à 16 h

Note : inclure (sans faute) une photocopie des cartes requises ainsi que votre carte d'assurance-maladie avec votre inscription .

**COÛT UNIQUE POUR TOUS :**

SEMAINE 1 : 51 \$ \*\*■

SEMAINES 2, 3, 4 ET 7 : 250 \$ \*\*■

SEMAINE 5 : (Premiers soins) : 71 \$ \*\*■

SEMAINE 6 (S.N.) : 291 \$ \*\*■

SEMAINE 8 : 143 \$ \*\*■

\*\* Prix incluant les frais de certification.

■ Le matériel obligatoire (manuels et accessoires) est payable au premier cours et n'est pas inclus dans le prix mentionné ci-haut.

Si l'examen préalable à un autre camp devait être échoué, le Centre aquatique remboursera intégralement le ou les camps qui ne pourraient être suivis à cause de cet échec.