

# ACTIVITÉS AQUATIQUES

## PRINTEMPS 2007

### PROGRAMME CROIX-ROUGE NATATION DU 14 AVRIL AU 17 JUIN

Programme préscolaire	SAMEDI	DIMANCHE
<b>ÉTOILE DE MER</b> 4 à 18 mois, avec parent	9h35 à 10h05	11h15 à 11h45
<b>CANARD</b> 18 à 30 mois, avec parent	11h15 à 11h45	9h05 à 9h35
<b>TORTUE DE MER</b> 30 à 36 mois, avec parent	9h05 à 9h35	11h50 à 12h20
<b>TORTUE DE MER</b> 3 à 5 ans, sans parent	8h30 à 9h00 10h10 à 10h40 11h00 à 11h30 11h45 à 12h15	8h30 à 9h00 9h05 à 9h35 10h10 à 10h40 10h45 à 11h15 12h25 à 12h55 13h15 à 13h45
<b>SALAMANDRE</b> 3 à 5 ans	9h40 à 10h10 12h10 à 12h40	9h40 à 10h10 11h30 à 12h00 11h50 à 12h20 13h00 à 13h30
<b>POISSON-LUNE</b>	8h30 à 9h00 9h05 à 9h35	12h40 à 13h10
<b>CROCODILE</b>	11h35 à 12h05	8h30 à 9h00 10h30 à 11h00
<b>BALEINE</b>	10h15 à 10h45	

Programme Junior (6 ans et plus)	SAMEDI	DIMANCHE
<b>JUNIOR 1</b>	12h20 à 12h50	12h05 à 12h35
<b>JUNIOR 2</b>	9h40 à 10h10	11h15 à 11h45
<b>JUNIOR 3</b>	10h15 à 11h00	9h40 à 10h25
<b>JUNIOR 4</b>	11h50 à 12h35	8h30 à 9h15
<b>JUNIOR 5</b>	10h55 à 11h40	9h20 à 10h05
<b>JUNIOR 6</b>		10h15 à 11h00
<b>JUNIOR 7</b>	8h30 à 9h30	
<b>JUNIOR 8</b>	8h30 à 9h30	
<b>JUNIOR 9</b>		12h25 à 13h25
<b>JUNIOR 10</b>		12h25 à 13h25

### Cours pour adultes LES MARDIS DU 10 AVRIL AU 12 JUIN

**PRÉNATAL/POSTNATAL** 18h30 à 19h30  
Préparation à l'accouchement : entraînement des muscles sollicités lors de l'accouchement, exercices cardio-vasculaires et respiratoires, relaxation. Les conjoints sont les bienvenus !

**AQUADULTES 1** 19h30 à 20h30  
Ce cours permet aux participants d'augmenter leur aisance dans l'eau par l'apprentissage des techniques de base en natation.

**AQUADULTES 2** 18h30 à 19h30  
Ce cours s'adresse aux personnes qui sont à l'aise en eau profonde et qui désirent perfectionner leurs techniques de base de natation ainsi que leurs styles de nage

**AQUADULTES 3** 18h30 à 19h30  
Ce cours offre la possibilité de perfectionner les styles de nage de votre choix tout en améliorant votre condition physique par la pratique de la natation.

**AQUAFORME/AQUAJOGGING** 19h30 à 20h30  
Séance d'aérobic en milieu aquatique pour laquelle il n'est pas nécessaire de savoir nager, mais préférable d'être à l'aise en eau profonde

### LES VENDREDIS DU 13 AVRIL AU 15 JUIN

**REQUINS BLANCS** 13h00 à 14h00  
Un programme de mise en forme pour les 50 + comprenant une partie aérobic d'intensité modérée, une partie musculaire et, pour terminer, une courte période de relaxation. Une excellente façon d'améliorer sa condition physique et son bien-être général. Il n'est pas nécessaire de savoir nager.

### Horaire des bains libres

**CENTRE AQUATIQUE DE COWANSVILLE** Du 2 avril au 22 juin 2007 à midi

<b>LUNDI</b>	16 ans + Pour tous	11h45 à 12h45 (gratuit) 18h30 à 20h00
<b>MERCREDI</b>	16 ans + Pour tous	11h45 à 12h45 (gratuit) 18h30 à 20h00
<b>JEUDI</b>	16 ans + Pour tous	20h00 à 21h00 18h30 à 20h00
<b>VENDREDI</b>	16 ans + 50 ans + Pour tous Parent-enfant (d'âge préscolaire)	11h45 à 12h45 (gratuit) 15h15 à 16h00 (gratuit) 18h30 à 20h00 14h30 à 15h15 (gratuit)
<b>SAMEDI ET DIMANCHE</b>	16 ans + Pour tous Pour tous	20h00 à 21h00 14h00 à 16h30 18h30 à 20h00

**Coûts :** 6 ans et moins gratuit, 7 à 17 ans 2\$, 18 ans et plus 3\$, 65 ans et plus gratuit, famille 7\$.

**Note :** Bain libre de 14h00 à 16h00 lors des congés scolaires (gratuit)  
Compétition de natation ENC les 22, 23 et 24 juin au centre aquatique.  
Bains libres annulés. La surveillance des plans d'eau extérieurs débute le samedi 23 juin.

## NOUVEAUTÉS

### AQUAPOUSSETTE

*3 dans 1 : Exercices en salle + postnatal aquatique avec bébé + aquapoupon*

Aidez à votre corps à mieux récupérer après la grossesse et ainsi réduire les effets secondaires des changements physiques et esthétiques occasionnés par celle-ci. Échanges avec d'autres nouvelles mamans. Pour les mamans ainsi que leurs poupons âgés entre 3 et 12 mois. Les enfants doivent tenir leur tête. Les mardis du 10 avril au 22 mai 2007 de 10h00 à 11h30 (le mardi 8 mai est reporté au jeudi 10 mai)

**Coût :** Résident et entente intermunicipale : 70\$ Non-résident : 105\$

### INITIATION AU TRIATHLON – ACTIVITÉ FAMILIALE!!!

Dans ce cours, les familles apprendront les bonnes techniques et les stratégies du triathlon (natation, vélo, course), dans l'éventualité où vous participeriez à une compétition. En plus de vous améliorer dans ces 3 disciplines, vous recevrez des informations sur divers sujets tels la nutrition, les règlements du triathlon et bien d'autres encore...

**Préalable :** Junior 6, être à l'aise dans l'eau (profond et peu profond)

**Horaire :** Les dimanches entre 10h30 et midi du 15 avril au 17 juin 2007

**Coût :** Résident et entente intermunicipale : 90\$ Non-résident : 135\$

### PLONGÉE SOUS-MARINE (PLONGÉE NORDSUD)

Les objectifs de ce cours visent à développer une aisance sous l'eau tout en appliquant les principes de sécurité de la plongée sous-marine. La carte PADI, reconnue mondialement, sera émise suite à la plongée en milieu naturel.

**Préalable :** Bilan médical favorable

**Horaire :** Les dimanches du 29 avril au 27 mai de 14h30 à 18h30

**Coût :** Inscriptions auprès de Plongée Nordsud 1 866 667-3783

### Inscriptions

### HALTE GARDERIE SUR PLACE

Samedi 31 mars, 9 h à 12 h : Résidents de Cowansville et ententes inter municipales  
Dimanche 1<sup>er</sup> avril, 9 h à 12 h : Pour tous

### PROCÉDURE D'INSCRIPTIONS :

**Cowansville :** Deux preuves du lieu de résidence récentes (permis de conduire, compte (téléphone, hydro, câble), carte d'étudiant, talon de paye du travail, carte d'hôpital, etc. Une preuve de chacun des enfants doit accompagner celle du parent (bulletin scolaire récent, carte d'hôpital).

### Ententes inter municipales

**Abercorn, Dunham, East-Farnham, Frelighsburg, St-Alphonse-de-Granby, Sutton :** Attestation du lieu de résidence obligatoire. Vous devez vous procurer cartes et lettres à votre hôtel de Ville.

**Brigham, Brome, Bromont, Lac Brome :** Deux preuves de résidence (voir Cowansville)