

PROGRAMME
DES

HIVER
2025

ACTIVITÉS

PROGRAMME DES ACTIVITÉS HIVER 2025

MODALITÉS D'INSCRIPTION

INSCRIPTION EN LIGNE : saint-eustache.ca/inscription

RÉSIDENTS DE SAINT-EUSTACHE	NON-RÉSIDENTS
Session hivernale : à partir du lundi 9 décembre, 18 h au 10 janvier.	Session hivernale : à partir du mercredi 11 décembre, 18 h au 10 janvier.
Programmation aquatique : à partir du lundi 6 janvier, 18 h au 10 janvier.	Programmation aquatique : à partir du mercredi 8 janvier, 18 h au 10 janvier.

- Carte citoyen (ou Carte non-résident) obligatoire.
- Paiement par cartes de crédit Visa ou MasterCard seulement.

Pour plus de renseignements sur la Carte citoyen et les preuves d'identité et de résidence requises, consultez le saint-eustache.ca/carte-citoyen ou composez le 450 974-5000.

VOUS N'AVEZ PAS DE CARTE DE CRÉDIT?

Vous pouvez vous procurer une carte de crédit prépayée, en vente dans les bureaux de Postes Canada et dans certaines pharmacies. Notez que des frais peuvent être exigés pour activer ce type de carte.

VOUS N'AVEZ PAS ACCÈS À INTERNET?

Des postes informatiques sont disponibles à la bibliothèque Guy-Bélisle, 12, chemin de la Grande-Côte. Des préposé-e-s seront sur place à la bibliothèque, les lundis 9 décembre et 6 janvier, entre 17 h 30 et 19 h, pour vous aider à effectuer les inscriptions. De plus, une aide téléphonique sera offerte, pour le support, entre 18 h et 20 h, le lundi 9 décembre au 450 974-5000 et le lundi 6 janvier au 450 974-5111.

Horaires sujets à modifications.

ACTIVITÉS AQUATIQUES

Jour	Heure	Dates		Âge	Coût		Description	Endroit
		Début	Fin		Résident	Non-rés.		
AQUA 55 +								
MA	8 h à 8 h 50	21 janv.	11 mars	55 ans +	75,45 \$	149,95 \$	Aucun préalable. Exercices de flexibilité et de musculation en milieu aquatique (partie peu profonde).	Complexe aquatique
MA	9 h à 9 h 50	21 janv.	11 mars	55 ans +	75,45 \$	149,95 \$		
JE	8 h à 8 h 50	23 janv.	13 mars	55 ans +	75,45 \$	149,95 \$		
JE	9 h à 9 h 50	23 janv.	13 mars	55 ans +	75,45 \$	149,95 \$		
AQUA-DOUCEUR								
MA	11 h à 11 h 50	21 janv.	11 mars	65 ans +	75,45 \$	149,95 \$	Exercices de flexibilité et de renforcement musculaire en eau peu profonde, pour favoriser une meilleure mobilité aux adultes atteints de douleurs articulaires.	Complexe aquatique
JE	11 h à 11 h 50	23 janv.	13 mars	65 ans +	75,45 \$	149,95 \$		
VE	10 h 30 à 11 h 20	24 janv.	14 mars	65 ans +	75,45 \$	149,95 \$		
AQUAFORME								
LU	10 h 30 à 11 h 20	20 janv.	10 mars	18 ans +	75,45 \$	149,95 \$	Aucun préalable. Exercices de flexibilité et de musculation en milieu aquatique (partie peu profonde).	Complexe aquatique
LU	18 h 10 à 19 h	20 janv.	10 mars	18 ans +	75,45 \$	149,95 \$		
MA	12 h à 12 h 50	21 janv.	11 mars	18 ans +	75,45 \$	149,95 \$		
ME	8 h 30 à 9 h 20	22 janv.	12 mars	18 ans +	75,45 \$	149,95 \$		
ME	10 h 30 à 11 h 20	22 janv.	12 mars	18 ans +	75,45 \$	149,95 \$		
JE	12 h à 12 h 50	23 janv.	13 mars	18 ans +	75,45 \$	149,95 \$		
VE	11 h 30 à 12 h 20	24 janv.	14 mars	18 ans +	75,45 \$	149,95 \$		
AQUAPOUSSETTE (PARENT/ENFANT)								
LU	12 h 30 à 13 h 20	20 janv.	10 mars	18 ans +	75,45 \$	149,95 \$	Ne pas craindre l'eau profonde. Activité aquatique pour parent accompagné de son enfant âgé-e de 6 à 18 mois (15 à 35 lb), capable de tenir sa tête seul-e installé-e dans un siège flottant « dauphin » fourni pour l'initier à l'eau.	Complexe aquatique

Jour	Heure	Dates		Âge	Coût		Description	Endroit
		Début	Fin		Résident	Non-rés.		
AQUAJOGGING								
LU	9 h 30 à 10 h 20	20 janv.	10 mars	18 ans +	75,45 \$	149,95 \$	Préalable : être à l'aise en eau profonde. Entraînement et conditionnement physique en eau profonde pour développer la capacité cardiovasculaire, le tonus musculaire et la flexibilité.	Complexe aquatique
LU	19 h 10 à 20 h	20 janv.	10 mars	18 ans +	75,45 \$	149,95 \$		
MA	7 h à 7 h 50	21 janv.	11 mars	18 ans +	75,45 \$	149,95 \$		
MA	10 h à 10 h 50	21 janv.	11 mars	18 ans +	75,45 \$	149,95 \$		
ME	9 h 30 à 10 h 20	22 janv.	12 mars	18 ans +	75,45 \$	149,95 \$		
JE	7 h à 7 h 50	23 janv.	13 mars	18 ans +	75,45 \$	149,95 \$		
JE	10 h à 10 h 50	23 janv.	13 mars	18 ans +	75,45 \$	149,95 \$		
JE	19 h 10 à 20 h	23 janv.	13 mars	18 ans +	75,45 \$	149,95 \$		
ADOLESCENT 1 - DÉBUTANT								
SA	12 h 10 à 13 h	25 janv.	15 mars	12-16 ans	71,00 \$	141,80 \$	Ne sait pas nager ou n'est pas à l'aise en eau profonde. Ce cours est conçu pour permettre l'acquisition de la base de la natation et des techniques nécessaires pour apprendre à nager et à demeurer en sécurité dans l'eau.	Complexe aquatique
ADOLESCENT 2 - INTERMÉDIAIRE								
SA	12 h 10 à 13 h	25 janv.	15 mars	12-16 ans	71,00 \$	141,80 \$	Préalables : doit nager 15 à 20 mètres, ne pas craindre l'eau profonde, être à l'aise la tête sous l'eau et être capable de sauter dans l'eau. Ce cours est une initiation aux nages du crawl et du dos crawlé.	Complexe aquatique
ADULTE 1 - DÉBUTANT								
LU	15 h 10 à 16 h	20 janv.	10 mars	16 ans +	71,00 \$	141,80 \$	Ne sait pas nager ou n'est pas à l'aise en eau profonde. Apprentissage des techniques de base pour apprendre à nager et à demeurer en sécurité dans l'eau.	Complexe aquatique
ADULTE 2 - INTERMÉDIAIRE								
LU	15 h 10 à 16 h	20 janv.	10 mars	16 ans +	71,00 \$	141,80 \$	Préalables : doit nager 15 à 20 mètres, ne pas craindre l'eau profonde, être à l'aise la tête sous l'eau et être capable de sauter dans l'eau profonde. Ce cours est une initiation aux nages du crawl et du dos crawlé.	Complexe aquatique
PARENT-ENFANT 2								
SA	9 h 10 à 9 h 35	25 janv.	15 mars	18-24 mois	53,60 \$	106,40 \$	Le parent et l'enfant se déplacent de différentes façons et s'amuse dans l'eau. Le parent comprend les conseils de sécurité Aqua Bon ^{MD} de la Société de Sauvetage afin de préserver la sécurité de l'enfant dans tous les milieux aquatiques. Le ratio est de 1 parent-accompagnateur dans l'eau pour 1 enfant. Couche «Swimmer» obligatoire. L'âge de l'enfant est le seul critère.	Complexe aquatique
SA	11 h 40 à 12 h 05	25 janv.	15 mars	18-24 mois	53,60 \$	106,40 \$		
DI	9 h 10 à 9 h 35	19 janv.	9 mars	18-24 mois	53,60 \$	106,40 \$		
DI	11 h 10 à 11 h 35	19 janv.	9 mars	18-24 mois	53,60 \$	106,40 \$		
PARENT-ENFANT 3								
SA	9 h 10 à 9 h 35	25 janv.	15 mars	24-36 mois	53,60 \$	106,40 \$	L'enfant saute dans l'eau avec l'aide du parent et développe sa confiance à flotter sur le ventre et sur le dos avec l'aide du parent et du moniteur. Le parent applique les conseils de sécurité Aqua Bon ^{MD} de la Société de Sauvetage afin de préserver la sécurité de l'enfant dans tous les milieux aquatiques. Le ratio est de 1 parent-accompagnateur dans l'eau pour 1 enfant. Couche «Swimmer» obligatoire. L'âge de l'enfant est le seul critère.	Complexe aquatique
SA	12 h 10 à 12 h 35	25 janv.	15 mars	24-36 mois	53,60 \$	106,40 \$		
DI	9 h 10 à 9 h 35	19 janv.	9 mars	24-36 mois	53,60 \$	106,40 \$		
PRÉSCOLAIRE 1 (Parent-enfant)								
SA	9 h 40 à 10 h 05	25 janv.	15 mars	3-6 ans	53,60 \$	106,40 \$	L'objectif de ce cours est de faire une douce transition pour que l'enfant soit seul-e en compagnie du moniteur ou de la monitrice. L'enfant pratiquera les entrées et sorties à l'eau, l'immersion du visage, la flottaison et les glissements avec aide ou un gilet de sauvetage. Le parent apprend les conseils de sécurité Aqua Bon ^{MD} de la Société de Sauvetage afin de préserver la sécurité de l'enfant dans tous les milieux aquatiques. Le ratio est de 1 parent-accompagnateur dans l'eau pour 1 enfant.	Complexe aquatique
SA	10 h 40 à 11 h 05	25 janv.	15 mars	3-6 ans	53,60 \$	106,40 \$		
SA	11 h 40 à 12 h 05	25 janv.	15 mars	3-6 ans	53,60 \$	106,40 \$		
DI	9 h 40 à 10 h 05	19 janv.	9 mars	3-6 ans	53,60 \$	106,40 \$		
DI	10 h 10 à 10 h 35	19 janv.	9 mars	3-6 ans	53,60 \$	106,40 \$		
DI	10 h 40 à 11 h 05	19 janv.	9 mars	3-6 ans	53,60 \$	106,40 \$		

ACTIVITÉS

Jour	Heure	Dates		Âge	Coût		Description	Endroit
		Début	Fin		Résident	Non-rés.		
PRÉSCOLAIRE 2								
SA	9 h 10 à 9 h 35	25 janv.	15 mars	3-6 ans	53,60 \$	106,40 \$	L'enfant pratiquera le saut seul-e à l'eau, les entrées et sorties, l'immersion ainsi que les glissements sur le ventre et le dos avec aide flottante ou un gilet de sauvetage. L'enfant apprend les conseils Aqua Bon ^{MD} de la Société de Sauvetage afin de préserver sa sécurité dans tous les milieux aquatiques.	Complexe aquatique
SA	10 h 10 à 10 h 35	25 janv.	15 mars	3-6 ans	53,60 \$	106,40 \$		
DI	9 h 10 à 9 h 35	19 janv.	9 mars	3-6 ans	53,60 \$	106,40 \$		
DI	10 h 10 à 10 h 35	19 janv.	9 mars	3-6 ans	53,60 \$	106,40 \$		
DI	11 h 40 à 12 h 05	19 janv.	9 mars	3-6 ans	53,60 \$	106,40 \$		
PRÉSCOLAIRE 3								
SA	9 h 40 à 10 h 05	25 janv.	15 mars	3-6 ans	53,60 \$	106,40 \$	L'enfant pratiquera le saut seul-e à l'eau, les entrées et sorties, l'immersion ainsi que les glissements sur le ventre et le dos avec aide flottante, un gilet de sauvetage et/ou le moniteur ou la monitrice. L'enfant apprend les conseils Aqua Bon ^{MD} de la Société de Sauvetage afin de préserver sa sécurité dans tous les milieux aquatiques.	Complexe aquatique
SA	10 h 40 à 11 h 05	25 janv.	15 mars	3-6 ans	53,60 \$	106,40 \$		
DI	9 h 40 à 10 h 05	19 janv.	9 mars	3-6 ans	53,60 \$	106,40 \$		
DI	10 h 40 à 11 h 05	19 janv.	9 mars	3-6 ans	53,60 \$	106,40 \$		
PRÉSCOLAIRE 4								
ME	18 h 10 à 19 h	22 janv.	12 mars	4-6 ans	59,10 \$	118,20 \$	L'enfant nage sur le ventre et sur le dos. Il-elle pratiquera le saut seul-e et la sortie en eau profonde, ouvre les yeux dans l'eau, nage sur 5 mètres avec aide flottante ou un gilet de sauvetage, sur le ventre, glisse sur le côté et bat des jambes. Aide flottante retirée au rythme de l'enfant. L'enfant applique les conseils Aqua Bon ^{MD} de la Société de Sauvetage afin de préserver sa sécurité dans tous les milieux aquatiques.	Complexe aquatique
VE	18 h 10 à 19 h	24 janv.	14 mars	4-6 ans	59,10 \$	118,20 \$		
SA	9 h 10 à 10 h	25 janv.	15 mars	4-6 ans	59,10 \$	118,20 \$		
DI	9 h 10 à 10 h	19 janv.	9 mars	4-6 ans	59,10 \$	118,20 \$		
DI	11 h 10 à 12 h	19 janv.	9 mars	4-6 ans	59,10 \$	118,20 \$		
PRÉSCOLAIRE 5								
ME	18 h 10 à 19 h	22 janv.	12 mars	4-6 ans	59,10 \$	118,20 \$	L'enfant améliore la nage sur le ventre et sur le dos sur 5 mètres. Il-elle pratiquera la roulade dans l'eau et apprendra la nage sur place pendant 10 secondes. L'enfant applique les conseils Aqua Bon ^{MD} de la Société de Sauvetage afin de préserver sa sécurité dans tous les milieux aquatiques.	Complexe aquatique
SA	9 h 10 à 10 h	25 janv.	15 mars	4-6 ans	59,10 \$	118,20 \$		
SA	11 h 10 à 12 h	25 janv.	15 mars	4-6 ans	59,10 \$	118,20 \$		
DI	9 h 10 à 10 h	19 janv.	9 mars	4-6 ans	59,10 \$	118,20 \$		
DI	11 h 10 à 12 h	19 janv.	9 mars	4-6 ans	59,10 \$	118,20 \$		
NAGEUR 1								
LU	18 h 10 à 19 h	20 janv.	10 mars	6-12 ans	59,10 \$	118,20 \$	Initiation aux entrées et sorties de l'eau en eau peu profonde et saut à la culbute en eau profonde avec aide. Immersion avec les yeux ouverts. Effectuer la flottaison et le glissement sur le ventre et sur le dos avec aide. S'initier au battement de jambes du crawl et du dos crawlé avec aide. Nager sur place avec un gilet de sauvetage durant 30 à 45 secondes. Nager 5 mètres au crawl avec ou sans aide. Conseils de sécurité Aqua Bon ^{MD} de la Société de Sauvetage afin de préserver la sécurité de l'enfant dans tous les milieux aquatiques.	Complexe aquatique
ME	17 h 10 à 18 h	22 janv.	12 mars	6-12 ans	59,10 \$	118,20 \$		
ME	18 h 10 à 19 h	22 janv.	12 mars	6-12 ans	59,10 \$	118,20 \$		
VE	17 h 10 à 18 h	24 janv.	14 mars	6-12 ans	59,10 \$	118,20 \$		
VE	18 h 10 à 19 h	24 janv.	14 mars	6-12 ans	59,10 \$	118,20 \$		
SA	9 h 10 à 10 h	25 janv.	15 mars	6-12 ans	59,10 \$	118,20 \$		
SA	10 h 10 à 11 h	25 janv.	15 mars	6-12 ans	59,10 \$	118,20 \$		
SA	11 h 10 à 12 h	25 janv.	15 mars	6-12 ans	59,10 \$	118,20 \$		
DI	9 h 10 à 10 h	19 janv.	9 mars	6-12 ans	59,10 \$	118,20 \$		
DI	10 h 10 à 11 h	19 janv.	9 mars	6-12 ans	59,10 \$	118,20 \$		
DI	11 h 10 à 12 h	19 janv.	9 mars	6-12 ans	59,10 \$	118,20 \$		
NAGEUR 2								
LU	18 h 10 à 19 h	20 janv.	10 mars	6-12 ans	59,10 \$	118,20 \$	Préalable: avoir réussi Nageur 1. Développer la capacité à entrer et sortir de l'eau en partie profonde de façon sécuritaire. Récupérer un objet au fond de l'eau, à hauteur de poitrine. Battre des jambes sur le ventre, le dos et de côté 10 mètres dans chaque position. Nager le crawl et le dos crawlé 10 mètres. Conseils de sécurité Aqua Bon ^{MD} de la Société de Sauvetage afin de préserver la sécurité de l'enfant dans tous les milieux aquatiques.	Complexe aquatique
ME	18 h 10 à 19 h	22 janv.	12 mars	6-12 ans	59,10 \$	118,20 \$		
VE	18 h 10 à 19 h	24 janv.	14 mars	6-12 ans	59,10 \$	118,20 \$		
SA	9 h 10 à 10 h	25 janv.	15 mars	6-12 ans	59,10 \$	118,20 \$		
SA	10 h 10 à 11 h	25 janv.	15 mars	6-12 ans	59,10 \$	118,20 \$		
SA	11 h 10 à 12 h	25 janv.	15 mars	6-12 ans	59,10 \$	118,20 \$		
DI	9 h 10 à 10 h	19 janv.	9 mars	6-12 ans	59,10 \$	118,20 \$		
DI	10 h 10 à 11 h	19 janv.	9 mars	6-12 ans	59,10 \$	118,20 \$		
DI	11 h 10 à 12 h	19 janv.	9 mars	6-12 ans	59,10 \$	118,20 \$		

Jour	Heure	Dates		Âge	Coût		Description	Endroit
		Début	Fin		Résident	Non-rés.		
NAGEUR 3								
ME	18 h 10 à 19 h	22 janv.	12 mars	7-12 ans	59,10 \$	118,20 \$	Préalables : avoir réussi Nageur 2 et être âgé-e de 7 à 12 ans. Apprentissage du plongeon à genoux et entrée en eau profonde en culbute avant. Sauter en eau profonde, nager sur place durant 30 secondes et se déplacer sur 25 mètres. Battements de jambes efficaces du crawl et du dos crawlé avec changement de direction à 5 mètres. Coup de pied rotatif simultané au dos sur 10 mètres. Nager le crawl et le dos crawlé sur 15 mètres. Conseils de sécurité Aqua Bon ^{MD} de la Société de Sauvetage afin de préserver la sécurité de l'enfant dans tous les milieux aquatiques.	Complexe aquatique
SA	9 h 10 à 10 h	25 janv.	15 mars	7-12 ans	59,10 \$	118,20 \$		
SA	10 h 10 à 11 h	25 janv.	15 mars	7-12 ans	59,10 \$	118,20 \$		
SA	11 h 10 à 12 h	25 janv.	15 mars	7-12 ans	59,10 \$	118,20 \$		
DI	9 h 10 à 10 h	19 janv.	9 mars	7-12 ans	59,10 \$	118,20 \$		
DI	10 h 10 à 11 h	19 janv.	9 mars	7-12 ans	59,10 \$	118,20 \$		
DI	11 h 10 à 12 h	19 janv.	9 mars	7-12 ans	59,10 \$	118,20 \$		
NAGEUR 4								
SA	9 h 10 à 10 h	25 janv.	15 mars	7-12 ans	59,10 \$	118,20 \$	Préalables : avoir réussi Nageur 3 et être âgé-e de 7 à 12 ans. Plongeon tête première en eau profonde. Initiation à la brasse sur 15 mètres. Amélioration du crawl et du dos crawlé sur 25 mètres. Coup de pied rotatif simultané sur le dos pour 10 mètres. (Norme canadienne de Nager pour survivre : rouler en eau profonde, nager sur place pendant 1 minute, et nager 50 mètres). Conseils de sécurité Aqua Bon ^{MD} de la Société de Sauvetage afin de préserver la sécurité de l'enfant dans tous les milieux aquatiques.	Complexe aquatique
SA	10 h 10 à 11 h	25 janv.	15 mars	7-12 ans	59,10 \$	118,20 \$		
SA	11 h 10 à 12 h	25 janv.	15 mars	7-12 ans	59,10 \$	118,20 \$		
DI	9 h 10 à 10 h	19 janv.	9 mars	7-12 ans	59,10 \$	118,20 \$		
DI	10 h 10 à 11 h	19 janv.	9 mars	7-12 ans	59,10 \$	118,20 \$		
DI	11 h 10 à 12 h	19 janv.	9 mars	7-12 ans	59,10 \$	118,20 \$		
NAGEUR 5								
SA	10 h 10 à 11 h	25 janv.	15 mars	8-13 ans	59,10 \$	118,20 \$	Préalable : avoir réussi Nageur 4. Plongeon à fleur d'eau, saut groupé et culbute arrière en eau profonde. Amélioration de la brasse sur 25 mètres. Entraînement par intervalle 4 x 15 mètres en brasse et 4 x 50 mètres au crawl et au dos crawlé. Sprinter au crawl et au dos crawlé sur 25 mètres. Conseils de sécurité Aqua Bon ^{MD} de la Société de Sauvetage afin de préserver la sécurité de l'enfant dans tous les milieux aquatiques.	Complexe aquatique
DI	10 h 10 à 11 h	19 janv.	9 mars	8-13 ans	59,10 \$	118,20 \$		
NAGEUR 6								
SA	10 h 10 à 11 h	25 janv.	15 mars	8-13 ans	59,10 \$	118,20 \$	Préalable : avoir réussi Nageur 5. Saut d'arrêt et saut compact. Exécuter le coup de pied rotatif alternatif au dos sur 15 mètres. Nager le crawl et le dos crawlé sur 100 mètres et 50 mètres à la brasse. Entraînement de 300 mètres. Sprinter à la brasse sur 25 mètres. Conseils de sécurité Aqua Bon ^{MD} de la Société de Sauvetage afin de préserver la sécurité de l'enfant dans tous les milieux aquatiques.	Complexe aquatique
DI	11 h 10 à 12 h	19 janv.	9 mars	8-13 ans	59,10 \$	118,20 \$		
FORME PHYSIQUE								
DI	11 h 10 à 12 h 10	19 janv.	9 mars	10-13 ans	81,85 \$	163,25 \$	Préalable : avoir suivi Nageur 5 ou nager 250 mètres chronométrés (crawl et dos crawlé). Apprentissage de plusieurs formes d'entraînements. Excellente préparation aux cours de sauvetage Jeune sauveteur et/ou Médaille de bronze.	Complexe aquatique
JEUNE SAUVETEUR INITIÉ								
SA	11 h 10 à 12 h 10	25 janv.	15 mars	12-15 ans	81,85 \$	163,25 \$	Préalables : avoir réussi Nageur 6 et être âgé-e de 12 à 15 ans. Développement du crawl, du dos crawlé et de la brasse sur une distance de 50 mètres et nage sur une distance de 100 mètres chronométrée.	Complexe aquatique
JEUNE SAUVETEUR AVERTI								
SA	11 h 10 à 12 h 10	25 janv.	15 mars	12-15 ans	81,85 \$	163,25 \$	Préalables : avoir réussi Jeune sauveteur initié et être âgé-e de 12 à 15 ans. Développement du crawl, du dos crawlé et de la brasse sur une distance de 75 mètres. Des relais en sauvetage sur une distance de 100 mètres et une nage chronométrée sur 200 mètres.	Complexe aquatique
JEUNE SAUVETEUR EXPERT								
SA	12 h 10 à 13 h 10	25 janv.	15 mars	12-15 ans	81,85 \$	163,25 \$	Préalable : avoir réussi Jeune sauveteur averti. Perfectionnement du crawl, du dos crawlé et de la brasse sur différentes distances allant jusqu'à 100 mètres et nager 300 mètres chronométré plusieurs fois.	Complexe aquatique

Jour	Heure	Dates		Âge	Coût		Description	Endroit
		Début	Fin		Résident	Non-rés.		
MÉDAILLE DE BRONZE ET CROIX DE BRONZE								
DI	13 h à 18 h	date à venir	date à venir	14 ans +	Gratuit	Gratuit	Préalables : avoir réussi Nageur 6 et Jeune sauveteur expert. Une évaluation des styles de nage sera requise avant le début du cours. Requis : trousse de premiers soins incluant masque de poche (60 \$). Dates d'examens : à confirmer. Nous adhérons au programme de gratuité de la formation subventionné par le ministère de l'Éducation du Québec.	Complexe aquatique
PREMIERS SOINS GÉNÉRAL EN NATATION								
SA-DI	9 h 30 à 17 h 30	date à venir	date à venir	15 ans +	Gratuit	Gratuit	Préalables : Croix de bronze et être inscrit au Sauveteur National. Requis : trousse de premiers soins incluant le masque de poche (60 \$). Deux jours seulement. Nous adhérons au programme de gratuité de la formation subventionné par le ministère de l'Éducation du Québec.	Complexe aquatique
SAUVETEUR NATIONAL PISCINE								
SA	9 h 30 à 16 h 30	date à venir	date à venir	15 ans +	Gratuit	Gratuit	Préalables : Croix de bronze et Premiers soins général (les cartes doivent être présentées lors du premier cours). Requis : trousse de premiers soins incluant le masque de poche (60 \$). Date de l'examen : à confirmer. Nous adhérons au programme de gratuité de la formation subventionné par le ministère de l'Éducation du Québec.	Complexe aquatique
NATATION - GRENOUILLE (CASE CLUB ÉCOLE)								
LU	17 h 10 à 18 h	13 janv.	9 juin	6-7 ans	169,20 \$	246,30 \$	Être autonome, apprentissage des équilibres dorsal et ventral, début de la propulsion et de l'immersion. Pas de cours les 3, 10 mars, 14, 21 avril et 19 mai.	Complexe aquatique
NATATION - GRENOUILLE 2 X SEMAINE (CASE CLUB ÉCOLE)								
MA et JE	18 h 10 à 19 h	14 janv.	12 juin	6-7 ans	266,00 \$	343,10 \$	Être autonome, apprentissage des équilibres dorsal et ventral, début de la propulsion et de l'immersion. Pas de cours les 4, 6 mars, 15 et 17 avril.	Complexe aquatique
NATATION - DAUPHIN (CASE CLUB ÉCOLE)								
LU	17 h 10 à 18 h	13 janv.	9 juin	6-10 ans	169,20 \$	246,30 \$	Vers la maîtrise des équilibres et de la propulsion, apprentissage de la respiration et de la coordination, crawl et dos. Pas de cours les 3, 10 mars, 14, 21 avril et 19 mai.	Complexe aquatique
NATATION - DAUPHIN 2 X SEMAINE (CASE CLUB ÉCOLE)								
MA et JE	18 h 10 à 19 h	14 janv.	12 juin	6-10 ans	266,00 \$	343,10 \$	Vers la maîtrise des équilibres et de la propulsion, apprentissage de la respiration et de la coordination, crawl et dos. Pas de cours les 4, 6 mars, 15 et 17 avril.	Complexe aquatique
NATATION - REQUIN 2 X SEMAINE (CASE CLUB ÉCOLE)								
MA et JE	17 h 10 à 18 h	14 janv.	12 juin	7-12 ans	376,00 \$	453,10 \$	Renforcement de l'endurance au crawl et au dos, apprentissage de la brasse, nager un 200 mètres en crawl, participation aux compétitions du circuit régional (4 compétitions dans l'année). Le prix de l'inscription comprend l'affiliation à la FNQ. Pas de cours les 4, 6 mars, 15 et 17 avril.	Complexe aquatique
NATATION ARTISTIQUE - RÉCRÉATIF « ALLEZ À L'EAU » NIVEAUX 1 ET 2 (CLUB PERFORMANCE SYNCHRO)								
SA	16 h à 17 h	18 janv.	8 mars	5-7 ans	82,00 \$	159,10 \$	L'enfant doit nager sans aide flottante et être autonome pour suivre le cours sans parent. Apprentissage des mouvements de base en natation artistique et natation tout en s'amusant.	Complexe aquatique
DI	16 h à 17 h	19 janv.	9 mars	5-7 ans	82,00 \$	159,10 \$		
NATATION ARTISTIQUE - RÉCRÉATIF « ALLEZ À L'EAU » NIVEAUX 3 ET 4 (CLUB PERFORMANCE SYNCHRO)								
SA	17 h à 18 h 30	18 janv.	8 mars	6-9 ans	116,00 \$	193,10 \$	L'enfant doit nager sans aide flottante et être autonome pour suivre le cours sans parent. Apprentissage des mouvements de base en natation artistique et natation tout en s'amusant.	Complexe aquatique
DI	17 h à 18 h 30	19 janv.	9 mars	6-9 ans	116,00 \$	193,10 \$		
NATATION ARTISTIQUE - RÉCRÉATIF « ALLEZ À L'EAU » NIVEAUX 5 ET 6 (CLUB PERFORMANCE SYNCHRO)								
SA	16 h à 18 h	18 janv.	8 mars	7-12 ans	147,00 \$	224,10 \$	Préalable : niveaux 3 et 4 ou être à l'aise dans l'eau. Apprentissage des techniques et figures de base, perfectionnement des techniques apprises auparavant.	Complexe aquatique
DI	16 h à 18 h	19 janv.	9 mars	7-12 ans	147,00 \$	224,10 \$		
NATATION ARTISTIQUE - PRÉ-COMPÉTITIF								
DI	16 h à 19 h	19 janv.	1 ^{er} juin	7-13 ans	438,00 \$	592,30 \$	Préalable : avoir fait au moins une session de cours en natation artistique. Apprentissage plus complet des techniques et figures de base apprises au préalable. Excellente préparation pour les athlètes qui désirent intégrer un volet compétitif. Pas de cours les 9 et 20 mars.	Complexe aquatique

ACTIVITÉS CULTURELLES ET ARTISTIQUES

Cours	Jour	Heure	Dates		Âge	Coût		Description	Endroit
			Début	Fin		Résident	Non-rés.		
ARTS VISUELS (ATELIERS CRÉATIFS)									
PEINTURE À L'HUILE	MA	13 h à 16 h	21 janv.	13 mai	16 ans +	267,80 \$	412,45 \$	Matériel non fourni; voir la liste du matériel suggéré sur saint-eustache.ca ou 450 974-5001 poste 5173. Pas de cours les 4 mars et 22 avril.	Manoir Globensky
DESSIN MÉDIUMS MIXTES	MA	19 h à 21 h	21 janv.	13 mai	13 ans +	180,75 \$	278,40 \$	Cours offrant la possibilité de travailler le crayon à mine de plomb, le pastel, l'encre de Chine avec plume et pinceaux. Matériel fourni, prévoir tablier. Pas de cours les 4, 6, 7 mars, 17, 18 et 22 avril.	Manoir Globensky
	JE	18 h 30 à 20 h 30	23 janv.	15 mai	13 ans +	180,75 \$	278,40 \$		
	VE	18 h 30 à 20 h 30	24 janv.	16 mai	13 ans +	180,75 \$	278,40 \$		
DESSIN TECHNIQUES MIXTES	DI	13 h à 14 h 25	19 janv.	11 mai	7-11 ans	133,95 \$	206,20 \$	Acquisition de notions de base en dessin et peinture, exploration des techniques à l'aide de différents médiums. Matériel fourni, prévoir tablier. Pas de cours les 2, 4 mars, 20 et 22 avril.	Manoir Globensky
	MA	17 h à 18 h 30	21 janv.	13 mai	8-12 ans	133,95 \$	206,20 \$		
DESSIN TECHNIQUES MIXTES ET PEINTURE ACRYLIQUE	DI	15 h à 16 h 30	19 janv.	11 mai	7-11 ans	133,95 \$	206,20 \$	Matériel fourni, prévoir tablier. Pas de cours les 2 mars et 20 avril.	Manoir Globensky
INITIATION À LA SCULPTURE SUR BOIS	SA	9 h 30 à 11 h 30	11 janv.	8 mars	16 ans +	117,80 \$	194,70 \$	Cours permettant de se familiariser avec la sculpture sur bois, apprendre le maniement des gouges et des ciseaux et réaliser une sculpture de niveau débutant. Matériel fourni. Pas de cours le 1 ^{er} février.	Atelier Louis-Laurion, 83A, rue Chénier
DANSE									
BALADI DÉBUTANT	LU	19 h à 19 h 55	20 janv.	12 mai	15 ans +	120,50 \$	185,55 \$	Initiation à la danse orientale. Pas de cours les 3 mars et 21 avril.	Centre commun. Rivière-Nord
BALADI INTERMÉDIAIRE	LU	20 h à 20 h 55	20 janv.	12 mai	15 ans +	120,50 \$	185,55 \$	Approfondissement des techniques de danse orientale. Pas de cours les 3 mars et 21 avril.	Centre commun. Rivière-Nord
BALLET CLASSIQUE DÉBUTANT	VE	18 h 30 à 19 h 25	24 janv.	16 mai	6-8 ans	120,50 \$	185,55 \$	Introduction aux pas de base du ballet classique en 1 ^{re} et 2 ^e positions, travail face à la barre et au centre. Pas de cours les 15 février, 2, 7, 15, 29 mars, 12, 18 et 20 avril.	Centre commun. Rivière-Nord
	DI	10 h 30 à 11 h 25	19 janv.	11 mai	6-8 ans	120,50 \$	185,55 \$		Centre commun. Rivière-Nord
BALLET CLASSIQUE INTERMÉDIAIRE	DI	11 h 30 à 12 h 25	19 janv.	11 mai	9-12 ans	120,50 \$	185,55 \$	Approfondissement des techniques et positions de ballet classique. Travail face à la barre et au centre. Pas de cours les 2 mars et 20 avril.	Centre commun. Rivière-Nord
BALLET CLASSIQUE AVANCÉ ET POINTE	JE	18 h à 19 h 25	23 janv.	15 mai	13 ans +	180,75 \$	278,40 \$	Préalables : 6 sessions de ballet classique. Approfondissement des techniques à la barre et au centre. Initiation ou approfondissement du travail sur pointes. Pas de cours les 6 mars et 17 avril.	Centre commun. Rivière-Nord
JAZZ ET COMÉDIE MUSICALE DÉBUTANT	DI	9 h 30 à 10 h 25	19 janv.	11 mai	6-9 ans	120,50 \$	185,55 \$	Introduction au ballet jazz en lien avec diverses comédies musicales. Exploration par de mini-exercices d'interprétation et d'improvisation. Aucun texte, ni chant. Pas de cours les 15 février, 2, 29 mars, 12 et 20 avril.	Manoir Globensky
JAZZ ET COMÉDIE MUSICALE	SA	12 h à 12 h 55	11 janv.	17 mai	10-16 ans	120,50 \$	185,55 \$		Centre commun. Rivière-Nord
DANSE CONTEMPORAINE	JE	17 h à 17 h 55	23 janv.	15 mai	9-15 ans	120,50 \$	185,55 \$	Apprentissage et approfondissement des techniques de danse contemporaine et apprentissage de chorégraphies. Pas de cours les 6 mars et 17 avril.	Centre commun. Rivière-Nord

ACTIVITÉS

Cours	Jour	Heure	Dates		Âge	Coût		Description	Endroit
			Début	Fin		Résident	Non-rés.		
INITIATION À LA DANSE - 4 ANS	ME	16 h 45 à 17 h 40	22 janv.	14 mai	4 ans	120,50 \$	185,55 \$	Introduction au vocabulaire et aux pas de ballet classique et jazz par le biais d'exercices au centre et à la barre. Pas de cours les 15 février, 2, 5, 7, 15, 29 mars, 12, 18, 20 et 23 avril.	Centre commun. Rivière-Nord
INITIATION À LA DANSE - 4-5 ANS	SA	9 h à 9 h 55	11 janv.	17 mai	4-5 ans	120,50 \$	185,55 \$		Centre commun. Rivière-Nord
	DI	10 h 30 à 11 h 25	19 janv.	11 mai	4-5 ans	120,50 \$	185,55 \$		Manoir Globensky
INITIATION À LA DANSE - 5 ANS	VE	17 h 30 à 18 h 25	24 janv.	16 mai	5 ans	120,50 \$	185,55 \$		Centre commun. Rivière-Nord
ÉVEIL À LA DANSE	DI	8 h 45 à 9 h 25	19 janv.	11 mai	3 ans	120,50 \$	185,55 \$	Initiation à la danse par le biais de comptines et de jeux-exercices faisant appel à l'imagination de l'enfant. Pas de cours les 2, 5, 7 mars, 18, 20 et 23 avril.	Centre commun. Rivière-Nord
	ME	16 h à 16 h 45	22 janv.	14 mai	3 ans	120,50 \$	185,55 \$		
	VE	16 h 45 à 17 h 25	24 janv.	16 mai	3 ans	120,50 \$	185,55 \$		
INITIATION HIP-HOP	DI	9 h 30 à 10 h 25	19 janv.	11 mai	5-7 ans	120,50 \$	185,55 \$	Apprentissage de danses rythmées et des techniques de danse de rue. Pas de cours les 2, 5 mars, 20 et 23 avril.	Centre commun. Rivière-Nord
	ME	17 h 45 à 18 h 40	22 janv.	14 mai	5-7 ans	120,50 \$	185,55 \$		
HIP-HOP - 6-8 ANS	LU	17 h à 17 h 55	20 janv.	12 mai	6-8 ans	120,50 \$	185,55 \$	Initiation au rythme et aux techniques de danse de rue. Pas de cours les 3 mars et 21 avril.	Centre commun. Rivière-Nord
HIP-HOP - 8-10 ANS DÉBUTANT	DI	11 h 30 à 12 h 25	19 janv.	11 mai	8-10 ans	120,50 \$	185,55 \$	Initiation au rythme et aux techniques de danse de rue. Pas de cours les 2 mars et 20 avril.	Manoir Globensky
HIP-HOP - 11-14 ANS INTERMÉDIAIRE	JE	18 h à 18 h 55	23 janv.	15 mai	11-14 ans	120,50 \$	185,55 \$	Approfondissement des techniques de danse de rue. Pas de cours les 6 mars et 17 avril.	Maison du citoyen
HIP-HOP - ADULTES	LU	18 h à 18 h 55	20 janv.	12 mai	15 ans +	120,50 \$	185,55 \$	Apprentissage de danses rythmées et des techniques de danse de rue. Pas de cours les 3 mars et 21 avril.	Centre commun. Rivière-Nord
DANSE EXPLORATIVE	MA	18 h 30 à 19 h 25	21 janv.	13 mai	30 ans +	120,50 \$	185,55 \$	Par différents styles de danse (jazz, moderne, urbain, latin, improvisation, etc.), cours récréatif ayant pour but de développer le plaisir de bouger, de se connecter à son corps, et de partager la danse avec d'autres, sans but de performance. Pas de cours les 4 mars et 22 avril.	Complexe multisport
CONTEMPORAIN CLASSE TECHNIQUE	SA	15 h à 15 h 55	25 janv.	17 mai	11-17 ans	120,50 \$	185,55 \$	Cours avancé axé sur la technique, aucune chorégraphie. Pas de cours les 1 ^{er} mars et 19 avril.	Centre commun. Rivière-Nord
CONTEMPORAIN ADULTES	JE	19 h 30 à 20 h 25	23 janv.	15 mai	15 ans +	120,50 \$	185,55 \$	Cours tous niveaux explorant les techniques de danse contemporaine et l'apprentissage de chorégraphies. Pas de cours les 6 mars et 17 avril.	Centre commun. Rivière-Nord

ACTIVITÉS DE MISE EN FORME

Jour	Heure	Dates		Âge	Coût		Description	Endroit
		Début	Fin		Résident	Non-rés.		
ABDO-TONUS								
MA	19 h 30 à 20 h 30	14 janv.	18 mars	16 ans +	74,75 \$	150,00 \$	Aucun préalable. Entraînement immersif dans les différentes couches de vos abdos. Exercices de respiration, mobilisation, équilibre et renforcement. Tous niveaux. Requis : tapis de sol, serviette et bouteille d'eau.	Complexe multisport
AÉROBIE								
MA	18 h 15 à 19 h 15	14 janv.	18 mars	16 ans +	74,75 \$	150,00 \$	Aucun préalable. Exercices cardio et musculaires par intervalles sur musique rythmée. Tous niveaux. Requis : serviette et bouteille d'eau.	Complexe multisport
BALLON PILATES (À LA CARTE)								
MA	11 h 20 à 12 h 35	14 janv.	18 mars	16 ans +	94,30 \$	187,40 \$	Entraînements sur gros ballons pour tonifier les muscles abdominaux, lombaires et la ceinture pelvienne. Requis : tapis de sol, bouteille d'eau et serviette.	Complexe aquatique
BOOTCAMP								
ME	19 h 30 à 20 h 30	15 janv.	19 mars	16 ans +	74,75 \$	150,00 \$	Aucun préalable. Entraînement de type militaire sous forme de circuits ou d'intervalles à l'aide de mouvements simples. Tous niveaux. Requis: tapis de sol, serviette et bouteille d'eau.	Complexe multisport

Jour	Heure	Dates		Âge	Coût		Description	Endroit
		Début	Fin		Résident	Non-rés.		
CONDITIONNEMENT PHYSIQUE - 2 FOIS/SEMAINE								
LU et ME	19 h 30 à 21 h	13 janv.	19 mars	16 ans +	149,50 \$	300,10 \$	Aucun préalable. Entraînement cardiovasculaire (course), exercices musculaires sans poids et sports d'équipe (volleyball). Tous niveaux. Requis : tapis de sol, serviette et bouteille d'eau.	École Curé-Paquin
DANSE CARDIO (À LA CARTE)								
ME	9 h à 10 h 15	22 janv.	26 mars	16 ans +	94,30 \$	187,40 \$	Aucun préalable. Cours de danse dynamique et rythmé. Mouvements faciles avec petits déplacements qui vous permettront d'améliorer votre cardio et votre coordination, tout en travaillant les différents muscles de votre corps. Requis : serviette et bouteille d'eau. Pas de cours le 7 février (vendredi).	Complexe aquatique
VE	9 h à 10 h 15	24 janv.	4 avril	16 ans +	94,30 \$	187,40 \$		
DANCE FITNESS								
ME	18 h à 19 h 15	15 janv.	19 mars	16 ans +	94,30 \$	187,40 \$	Entraînement festif où se mélangent danse et exercices par intervalles. Requis : serviette et bouteille d'eau.	Complexe multisport
FORCE-O-MAX								
LU	19 h à 20 h	13 janv.	17 mars	16 ans +	74,75 \$	150,00 \$	Niveau intermédiaire et plus. Entraînement visant l'amélioration du tonus musculaire ainsi que la capacité aérobie au son de la musique.	Complexe aquatique
HATHA YOGA (À LA CARTE)								
JE	18 h 30 à 19 h 45	16 janv.	20 mars	16 ans +	94,30 \$	187,40 \$	Aucun préalable. Le hatha yoga saura répondre à vos besoins de mouvements tout en restant accessible et doux pour votre corps. Il saura tonifier votre corps et le rendre plus flexible à la fois. Requis : tapis de yoga, couverture, bouteille d'eau et tenue de yoga.	Complexe aquatique
MISE EN FORME POSTNATALE								
JE	10 h à 11 h	16 janv.	27 mars	16 ans +	74,75 \$	150,00 \$	Entraînement maman-bébé en douceur, portant l'attention sur la récupération et la réhabilitation des abdos et de la ceinture pelvienne. Les exercices se font principalement sur le dos, avec bébé à côté de vous (apportez accessoires pour bébé, tapis de jeux, etc.). Requis : tapis de sol et bouteille d'eau. Pas de cours le 6 mars.	Complexe multisport
STRONG NATION™								
JE	18 h à 19 h	16 janv.	20 mars	16 ans +	74,75 \$	150,00 \$	Entraînement à intervalles de haute intensité, parfaitement synchronisé avec la musique. Requis : tapis de sol, bouteille d'eau et serviette.	Complexe multisport
TAÏ-CHI QI GONG DÉBUTANT/INTERMÉDIAIRE (À LA CARTE)								
LU	20 h à 21 h 15	13 janv.	17 mars	16 ans +	94,30 \$	187,40 \$	Accessible à tous et toutes, les participant-e-s pourront évoluer à leur rythme. Mouvements doux en position debout et/ou assise, techniques de visualisation et de méditation. Requis : tapis de sol, bouteille d'eau et serviette.	Complexe aquatique
MA	10 h à 11 h 15	14 janv.	18 mars	16 ans +	94,30 \$	187,40 \$		
ME	20 h à 21 h 15	15 janv.	19 mars	16 ans +	94,30 \$	187,40 \$		
YIN ET MÉDITATION (À LA CARTE)								
MA	18 h 30 à 19 h 45	14 janv.	18 mars	16 ans +	94,30 \$	187,40 \$	Accessible à tous et toutes. Parfait équilibre entre le yoga et la méditation. Ce cours vous permet d'approfondir la méditation ou d'approfondir vos connaissances. Requis : serviette, bouteille d'eau, couverture et tapis de yoga.	Complexe aquatique
YOGA ANTI-STRESS (À LA CARTE)								
MA	20 h à 21 h 15	14 janv.	18 mars	16 ans +	94,30 \$	187,40 \$	Yoga doux proposant des postures apaisantes pour favoriser la libération de l'anxiété et améliorer le lâcher-prise. Matériel : tapis de yoga, couverture, bouteille d'eau, tenue de yoga.	Complexe aquatique
YOGALATES (À LA CARTE)								
JE	11 h à 12 h 15	16 janv.	20 mars	16 ans +	94,30 \$	187,40 \$	Aucun préalable. Pour rééquilibrer les muscles et un meilleur maintien de la colonne vertébrale, tout en travaillant la souplesse. Requis : tapis de sol, serviette, bouteille d'eau.	Complexe aquatique
ZUMBA®								
ME	18 h 45 à 19 h 45	15 janv.	19 mars	16 ans +	74,75 \$	150,00 \$	Aucun préalable. Soyez prêt-e à travailler votre endurance, votre coordination et votre flexibilité sur des rythmes musicaux stimulants! Requis : serviette et bouteille d'eau.	Centre commun. Rivière-Nord

ACTIVITÉS SPORTIVES

Cours	Jour	Heure	Dates		Âge	Coût		Description	Endroit
			Début	Fin		Résident	Non-rés.		
ARTS MARTIAUX									
KARATÉ FAMILIAL - ENFANT	SA	9 h à 10 h 30	18 janv.	22 mars	6 ans +	52,00 \$	96,00 \$	Aucun préalable. Coordination, réflexes, conditionnement physique et technique d'auto-défense (utilisation des pieds). Costume noir 70 \$ et examen minimum 80 \$. Le parent peut s'inscrire au même cours que son enfant - inscription individuelle.	Complexe multisport
	SA	10 h 45 à 12 h 15	18 janv.	22 mars	6 ans +	52,00 \$	96,00 \$		
KARATÉ FAMILIAL - ADULTE	SA	9 h à 10 h 30	18 janv.	22 mars	16 ans +	63,25 \$	116,15 \$		
	SA	10 h 45 à 12 h 15	18 janv.	22 mars	16 ans +	63,25 \$	116,15 \$		
KARATÉ ADULTE (2 FOIS/SEMAINE)	MA et JE	19 h 30 à 21 h	14 janv.	20 mars	16 ans +	126,50 \$	232,30 \$	Aucun préalable. Coordination, réflexes, conditionnement physique et technique d'auto-défense (utilisation des pieds). Costume noir 70 \$ et examen minimum 80 \$.	Complexe aquatique
TENNIS DE TABLE (CLUB SMASH DE SAINT-EUSTACHE)									
DÉBUTANT - INTERMÉDIAIRE 1 X SEMAINE	SA	9 h à 10 h	18 janv.	26 avril	5-14 ans	80,00 \$	155,50 \$	Initiation, apprentissage des techniques et des règlements de base. Frais supplémentaires à prévoir pour l'achat d'une raquette. Pas de cours les 1 ^{er} , 8, 29 mars et 19 avril.	Complexe multisport
DÉBUTANT - INTERMÉDIAIRE 2 X SEMAINE	LU	18 h à 19 h	13 janv.	28 avril	8-14 ans	100,00 \$	174,50 \$	Initiation, apprentissage des techniques et des règlements de base. Frais supplémentaires à prévoir pour l'achat d'une raquette. Pas de cours les 1 ^{er} , 3, 6, 8, 29 mars, 19 et 21 avril.	Complexe multisport
	SA	9 h à 10 h							
DÉBUTANT - INTERMÉDIAIRE 3 X SEMAINE	LU, JE	18 h à 19 h	13 janv.	24 avril	8-14 ans	111,00 \$	260,10 \$		
	SA	9 h à 10 h							
DÉVELOPPEMENT COMPÉTITIF 3 X SEMAINE	LU, JE	19 h à 20 h 30	13 janv.	24 avril	10-16 ans	160,00 \$	309,10 \$		
	SA	10 h à 11 h 30							
COURS ADULTES - 2X SEM. TOUS NIVEAUX	LU et JE	19 h à 20 h 30	13 janv.	24 avril	16-20 ans	130,00 \$	204,50 \$	Apprentissage des techniques et des règlements de base - tous les niveaux. Frais supplémentaires à prévoir pour l'achat d'une raquette. Pas de cours les 3, 6 mars et 21 avril.	Complexe multisport
COURS ADULTES - 2X SEM. TOUS NIVEAUX	LU et JE	19 h à 20 h 30	13 janv.	24 avril	21 ans +	150,00 \$	224,50 \$		Complexe multisport