

ACTIVITÉS



PROGRAMME
DES **PRINTEMPS**
2025
ACTIVITÉS

PROGRAMME DES ACTIVITÉS PRINTEMPS 2025

MODALITÉS D'INSCRIPTION

INSCRIPTION EN LIGNE : saint-eustache.ca/inscription

RÉSIDENTS DE SAINT-EUSTACHE	NON-RÉSIDENTS
à partir du lundi 17 mars, 18 h au 21 mars.	à partir du mercredi 19 mars, 18 h au 21 mars.
<ul style="list-style-type: none"> • Carte citoyen (ou Carte non-résident) obligatoire. • Paiement par cartes de crédit Visa ou MasterCard seulement. <p>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.</p>	

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, le lundi 17 mars, 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 17 mars au 450 974-5000.

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	1 ^{er} avril	20 mai	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	1 ^{er} avril	20 mai	55 ans +	75,45 \$	149,95 \$		
JE	8 h à 8 h 50	3 avril	22 mai	55 ans +	75,45 \$	149,95 \$		
JE	9 h à 9 h 50	3 avril	22 mai	55 ans +	75,45 \$	149,95 \$		
AQUA-DOUCEUR								
MA	11 h à 11 h 50	1 ^{er} avril	20 mai	55 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	3 avril	22 mai	55 ans +	75,45 \$	149,95 \$		
VE	9 h 30 à 10 h 20	4 avril	23 mai	55 ans +	75,45 \$	149,95 \$		
AQUAFORME								
LU	10 h 30 à 11 h 20	31 mars	19 mai	18 ans +	75,45 \$	149,95 \$	Aucun préalable. Exercices de flexibilité et de musculation en milieu aquatique (partie peu profonde). Pas de cours le 23 avril.	Complexe aquatique
LU	18 h 10 à 19 h	31 mars	19 mai	18 ans +	75,45 \$	149,95 \$		
MA	12 h à 12 h 50	1 ^{er} avril	20 mai	18 ans +	75,45 \$	149,95 \$		
ME	8 h 30 à 9 h 20	2 avril	28 mai	18 ans +	75,45 \$	149,95 \$		
ME	10 h 30 à 11 h 20	2 avril	28 mai	18 ans +	75,45 \$	149,95 \$		
JE	12 h à 12 h 50	3 avril	22 mai	18 ans +	75,45 \$	149,95 \$		
VE	11 h 30 à 12 h 20	4 avril	23 mai	18 ans +	75,45 \$	149,95 \$		
AQUAJOGGING								
LU	9 h 30 à 10 h 20	31 mars	19 mai	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. Pas de cours le 23 avril.	Complexe aquatique
LU	19 h 10 à 20 h	31 mars	19 mai	18 ans +	75,45 \$	149,95 \$		
MA	7 h à 7 h 50	1 ^{er} avril	20 mai	18 ans +	75,45 \$	149,95 \$		
MA	10 h à 10 h 50	1 ^{er} avril	20 mai	18 ans +	75,45 \$	149,95 \$		
ME	9 h 30 à 10 h 20	2 avril	28 mai	18 ans +	75,45 \$	149,95 \$		
JE	7 h à 7 h 50	3 avril	22 mai	18 ans +	75,45 \$	149,95 \$		
JE	10 h à 10 h 50	3 avril	22 mai	18 ans +	75,45 \$	149,95 \$		
JE	19 h 10 à 20 h	3 avril	22 mai	18 ans +	75,45 \$	149,95 \$		

ACTIVITÉS AQUATIQUES (SUITE)

Jour	Heure	Dates		Âge	Coût		Description	Endroit
		Début	Fin		Résident	Non-rés.		
ADOLESCENT 1 - DÉBUTANT								
SA	12 h 10 à 13 h	5 avril	24 mai	12-16 ans	67,95 \$	136,00 \$	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	5 avril	24 mai	12-16 ans	67,95 \$	136,00 \$	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	31 mars	19 mai	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
ME	15 h 10 à 16 h	2 avril	21 mai	16 ans +	71,00 \$	141,80 \$		
ADULTE 2 - INTERMÉDIAIRE								
LU	15 h 10 à 16 h	31 mars	19 mai	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
ME	15 h 10 à 16 h	2 avril	21 mai	16 ans +	71,00 \$	141,80 \$		
PARENT-ENFANT 1								
SA	8 h 10 à 8 h 35	5 avril	24 mai	12-18 mois	53,60 \$	106,40 \$	L'âge de l'enfant est le seul critère. Initiation au milieu aquatique et aux techniques de soutien. 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. Couche «Swimmer» obligatoire.	Complexe aquatique
SA	11 h 10 à 11 h 35	5 avril	24 mai	12-18 mois	53,60 \$	106,40 \$		
DI	8 h 10 à 8 h 35	6 avril	25 mai	12-18 mois	53,60 \$	106,40 \$		
DI	11 h 10 à 11 h 35	6 avril	25 mai	12-18 mois	53,60 \$	106,40 \$		
PARENT-ENFANT 2								
SA	8 h 10 à 8 h 35	5 avril	24 mai	18-24 mois	53,60 \$	106,40 \$	L'âge de l'enfant est le seul critère. 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.	Complexe aquatique
SA	11 h 10 à 11 h 35	5 avril	24 mai	18-24 mois	53,60 \$	106,40 \$		
DI	8 h 10 à 8 h 35	6 avril	25 mai	18-24 mois	53,60 \$	106,40 \$		
DI	11 h 10 à 11 h 35	6 avril	25 mai	18-24 mois	53,60 \$	106,40 \$		
PARENT-ENFANT 3								
SA	9 h 10 à 9 h 35	5 avril	24 mai	24-36 mois	53,60 \$	106,40 \$	L'âge de l'enfant est le seul critère. 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.	Complexe aquatique
SA	12 h 10 à 12 h 35	5 avril	24 mai	24-36 mois	53,60 \$	106,40 \$		
DI	12 h 10 à 12 h 35	6 avril	25 mai	24-36 mois	53,60 \$	106,40 \$		
PRÉSCOLAIRE 1 (Parent-enfant)								
SA	8 h 10 à 8 h 35	5 avril	24 mai	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 et 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.	Complexe aquatique
SA	9 h 40 à 10 h 05	5 avril	24 mai	3-6 ans	53,60 \$	106,40 \$		
SA	11 h 40 à 12 h 05	5 avril	24 mai	3-6 ans	53,60 \$	106,40 \$		
DI	8 h 10 à 8 h 35	6 avril	25 mai	3-6 ans	53,60 \$	106,40 \$		
DI	9 h 40 à 10 h 05	6 avril	25 mai	3-6 ans	53,60 \$	106,40 \$		

ACTIVITÉS AQUATIQUES (SUITE)

Jour	Heure	Dates		Âge	Coût		Description	Endroit
		Début	Fin		Résident	Non-rés.		
PRÉSCOLAIRE 2 (Parent-enfant pour les quatre premiers cours seulement)								
SA	9 h 10 à 9 h 35	5 avril	24 mai	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	5 avril	24 mai	3-6 ans	53,60 \$	106,40 \$		
DI	9 h 10 à 9 h 35	6 avril	25 mai	3-6 ans	53,60 \$	106,40 \$		
DI	10 h 10 à 10 h 35	6 avril	25 mai	3-6 ans	53,60 \$	106,40 \$		
DI	11 h 40 à 12 h 05	6 avril	25 mai	3-6 ans	53,60 \$	106,40 \$		
PRÉSCOLAIRE 3								
SA	9 h 40 à 10 h 05	5 avril	24 mai	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	5 avril	24 mai	3-6 ans	53,60 \$	106,40 \$		
DI	9 h 40 à 10 h 05	6 avril	25 mai	3-6 ans	53,60 \$	106,40 \$		
DI	10 h 40 à 11 h 05	6 avril	25 mai	3-6 ans	53,60 \$	106,40 \$		
PRÉSCOLAIRE 4								
ME	18 h 10 à 19 h	2 avril	21 mai	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	4 avril	23 mai	4-6 ans	59,10 \$	118,20 \$		
SA	9 h 10 à 10 h	5 avril	24 mai	4-6 ans	59,10 \$	118,20 \$		
DI	9 h 10 à 10 h	6 avril	25 mai	4-6 ans	59,10 \$	118,20 \$		
DI	11 h 10 à 12 h	6 avril	25 mai	4-6 ans	59,10 \$	118,20 \$		
PRÉSCOLAIRE 5								
ME	18 h 10 à 19 h	2 avril	21 mai	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
VE	18 h 10 à 19 h	4 avril	23 mai	4-6 ans	59,10 \$	118,20 \$		
SA	9 h 10 à 10 h	5 avril	24 mai	4-6 ans	59,10 \$	118,20 \$		
SA	11 h 10 à 12 h	5 avril	24 mai	4-6 ans	59,10 \$	118,20 \$		
DI	9 h 10 à 10 h	6 avril	25 mai	4-6 ans	59,10 \$	118,20 \$		
DI	11 h 10 à 12 h	6 avril	25 mai	4-6 ans	59,10 \$	118,20 \$		
NAGEUR 1								
ME	17 h 10 à 18 h	2 avril	21 mai	6-12 ans	59,10 \$	118,20 \$	Apprendre l'entrée et sortie de l'eau en partie peu profonde, à s'immerger, à retenir son souffle et expirer sous l'eau. Flotter sur le ventre et sur le dos 5 secondes. Glissement sur le ventre et sur le dos avec aide. Initiation aux battements de jambes sur le ventre et sur dos. Nager sur place, 30 secondes, avec un gilet de sauvetage. Nager 5 mètres au crawl avec ou sans aide flottante. Conseils de sécurité: Aqua Bon ^{MD} de la Société de Sauvetage dans tous les milieux aquatiques (porter un gilet de sauvetage/ nager avec un ami/nager pour survivre/vérifier la glace).	Complexe aquatique
ME	18 h 10 à 19 h	2 avril	21 mai	6-12 ans	59,10 \$	118,20 \$		
VE	17 h 10 à 18 h	4 avril	23 mai	6-12 ans	59,10 \$	118,20 \$		
VE	18 h 10 à 19 h	4 avril	23 mai	6-12 ans	59,10 \$	118,20 \$		
SA	9 h 10 à 10 h	5 avril	24 mai	6-12 ans	59,10 \$	118,20 \$		
SA	10 h 10 à 11 h	5 avril	24 mai	6-12 ans	59,10 \$	118,20 \$		
SA	11 h 10 à 12 h	5 avril	24 mai	6-12 ans	59,10 \$	118,20 \$		
DI	9 h 10 à 10 h	6 avril	25 mai	6-12 ans	59,10 \$	118,20 \$		
DI	10 h 10 à 11 h	6 avril	25 mai	6-12 ans	59,10 \$	118,20 \$		
DI	11 h 10 à 12 h	6 avril	25 mai	6-12 ans	59,10 \$	118,20 \$		
NAGEUR 2								
ME	17 h 10 à 18 h	2 avril	21 mai	6-12 ans	59,10 \$	118,20 \$	Préalable: avoir réussi Nageur 1. Apprendre l'entrée et sortie de l'eau en partie peu profonde, à s'immerger, à retenir son souffle et expirer sous l'eau. Flotter sur le ventre et sur le dos 5 secondes. Glissement sur le ventre et sur le dos avec aide. Initiation aux battements de jambes sur le ventre et sur le dos. Nager sur place, 30 secondes, avec un gilet de sauvetage. Nager 5 mètres au crawl avec ou sans aide flottante. Conseils de sécurité: Aqua Bon ^{MD} de la Société de Sauvetage dans tous les milieux aquatiques (porter un gilet de sauvetage/ nager avec un ami/nager pour survivre/vérifier la glace).	Complexe aquatique
ME	18 h 10 à 19 h	2 avril	21 mai	6-12 ans	59,10 \$	118,20 \$		
VE	18 h 10 à 19 h	4 avril	23 mai	6-12 ans	59,10 \$	118,20 \$		
SA	9 h 10 à 10 h	5 avril	24 mai	6-12 ans	59,10 \$	118,20 \$		
SA	10 h 10 à 11 h	5 avril	24 mai	6-12 ans	59,10 \$	118,20 \$		
SA	11 h 10 à 12 h	5 avril	24 mai	6-12 ans	59,10 \$	118,20 \$		
DI	9 h 10 à 10 h	6 avril	25 mai	6-12 ans	59,10 \$	118,20 \$		
DI	10 h 10 à 11 h	6 avril	25 mai	6-12 ans	59,10 \$	118,20 \$		
DI	11 h 10 à 12 h	6 avril	25 mai	6-12 ans	59,10 \$	118,20 \$		

ACTIVITÉS AQUATIQUES (SUITE)

Jour	Heure	Dates		Âge	Coût		Description	Endroit
		Début	Fin		Résident	Non-rés.		
NAGEUR 3								
SA	8 h 10 à 9 h	5 avril	24 mai	7-12 ans	59,10 \$	118,20 \$	Préalables : avoir réussi Nageur 2 et être âgé-e de 7 et plus. 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 dans tous les milieux aquatiques (porter un gilet de sauvetage/nager avec un ami/nager pour survivre/vérifier la glace).	Complexe aquatique
SA	9 h 10 à 10 h	5 avril	24 mai	7-12 ans	59,10 \$	118,20 \$		
SA	10 h 10 à 11 h	5 avril	24 mai	7-12 ans	59,10 \$	118,20 \$		
SA	11 h 10 à 12 h	5 avril	24 mai	7-12 ans	59,10 \$	118,20 \$		
DI	8 h 10 à 9 h	6 avril	25 mai	7-12 ans	59,10 \$	118,20 \$		
DI	9 h 10 à 10 h	6 avril	25 mai	7-12 ans	59,10 \$	118,20 \$		
DI	10 h 10 à 11 h	6 avril	25 mai	7-12 ans	59,10 \$	118,20 \$		
DI	11 h 10 à 12 h	6 avril	25 mai	7-12 ans	59,10 \$	118,20 \$		
NAGEUR 4								
SA	8 h 10 à 9 h	5 avril	24 mai	7-12 ans	59,10 \$	118,20 \$	Préalables : avoir réussi Nageur 3 et être âgé-e de 7 ans et plus. 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.	Complexe aquatique
SA	9 h 10 à 10 h	5 avril	24 mai	7-12 ans	59,10 \$	118,20 \$		
SA	10 h 10 à 11 h	5 avril	24 mai	7-12 ans	59,10 \$	118,20 \$		
SA	11 h 10 à 12 h	5 avril	24 mai	7-12 ans	59,10 \$	118,20 \$		
DI	8 h 10 à 9 h	6 avril	25 mai	7-12 ans	59,10 \$	118,20 \$		
DI	9 h 10 à 10 h	6 avril	25 mai	7-12 ans	59,10 \$	118,20 \$		
DI	10 h 10 à 11 h	6 avril	25 mai	7-12 ans	59,10 \$	118,20 \$		
DI	11 h 10 à 12 h	6 avril	25 mai	7-12 ans	59,10 \$	118,20 \$		
NAGEUR 5								
SA	8 h 10 à 9 h	5 avril	24 mai	8-15 ans	59,10 \$	118,20 \$	Préalable obligatoire : 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.	Complexe aquatique
SA	9 h 10 à 10 h	5 avril	24 mai	8-15 ans	59,10 \$	118,20 \$		
SA	10 h 10 à 11 h	5 avril	24 mai	8-15 ans	59,10 \$	118,20 \$		
DI	8 h 10 à 9 h	6 avril	25 mai	8-15 ans	59,10 \$	118,20 \$		
DI	9 h 10 à 10 h	6 avril	25 mai	8-15 ans	59,10 \$	118,20 \$		
DI	10 h 10 à 11 h	6 avril	25 mai	8-15 ans	59,10 \$	118,20 \$		
NAGEUR 6								
SA	9 h 10 à 10 h	5 avril	24 mai	8-15 ans	59,10 \$	118,20 \$	Préalable obligatoire : 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.	Complexe aquatique
DI	8 h 10 à 9 h	6 avril	25 mai	8-15 ans	59,10 \$	118,20 \$		
DI	9 h 10 à 10 h	6 avril	25 mai	8-15 ans	59,10 \$	118,20 \$		
DI	10 h 10 à 11 h	6 avril	25 mai	8-15 ans	59,10 \$	118,20 \$		
DI	11 h 10 à 12 h	6 avril	25 mai	8-15 ans	59,10 \$	118,20 \$		
FORME PHYSIQUE								
DI	11 h 10 à 12 h 10	6 avril	25 mai	12-15 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	5 avril	24 mai	12-15 ans	81,85 \$	163,25 \$	Préalables : avoir réussi Nageur 6 et être âgé-e de 12 ans et plus. 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	12 h 10 à 13 h 10	5 avril	24 mai	12-15 ans	81,85 \$	163,25 \$	Préalables : avoir réussi Jeune sauveteur initié et être âgé-e de 12 ans et plus. 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	5 avril	24 mai	12-15 ans	81,85 \$	163,25 \$	Préalables : avoir réussi Jeune sauveteur averti et être âgé-e de 12 ans et plus. Perfectionnement du crawl, du dos crawlé et de la brasse sur différentes distances allant jusqu'à 50 mètres et nager 100 mètres chronométré.	Complexe aquatique

ACTIVITÉS AQUATIQUES (SUITE)

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	5 avril	24 mai	14 ans +	Gratuit	Gratuit	Préalables : avoir réussi Nageur 6 et être apte à nager 400 mètres sans arrêt. Une évaluation des styles de nage sera requise avant le début du cours. Requis : trousse de premiers soins incluant masque de poche (40 \$). 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								
DI	9 h 30 à 17 h 30	13 avril	20 avril	15 ans +	Gratuit	Gratuit	Préalables : Croix de bronze et être inscrit-e au Sauveteur National. Requis : trousse de premiers soins incluant le masque de poche (40 \$). 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								
DI	9 h 30 à 15 h 30	27 avril	8 juin	15 ans +	Gratuit	Gratuit	Préalables : Croix de bronze et Premiers soins général (les cartes doivent être présentées lors du premier cours). 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 ARTISTIQUE - RÉCRÉATIF « ALLEZ À L'EAU » NIVEAUX 1 ET 2 (CLUB PERFORMANCE SYNCHRO)								
SA	16 h à 17 h	5 avril	24 mai	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	6 avril	25 mai	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	5 avril	24 mai	6-9 ans	116,00 \$	193,10 \$	L'enfant doit être à l'aise dans l'eau. Apprentissage des mouvements de base en natation artistique.	Complexe aquatique
DI	17 h à 18 h 30	6 avril	25 mai	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	5 avril	24 mai	7-12 ans	147,00 \$	224,10 \$	Préalable : niveau 3-4 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	6 avril	25 mai	7-12 ans	147,00 \$	224,10 \$		

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	8 avril	27 mai	16 ans +	59,80 \$	120,00 \$	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	8 avril	27 mai	16 ans +	59,80 \$	120,00 \$	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	8 avril	3 juin	16 ans +	75,45 \$	149,90 \$	Entraînements sur gros ballons pour tonifier les muscles abdominaux, lombaires et la ceinture pelvienne. Requis : tapis de sol, bouteille d'eau et serviette. Pas de cours le 6 mai.	Complexe aquatique
CONDITIONNEMENT PHYSIQUE - 2 FOIS/SEMAINE								
LU et ME	19 h 30 à 21 h	7 avril	28 mai	16 ans +	119,60 \$	240,05 \$	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

ACTIVITÉS DE MISE EN FORME (SUITE)

Jour	Heure	Dates		Âge	Coût		Description	Endroit
		Début	Fin		Résident	Non-rés.		
DANSE CARDIO (À LA CARTE)								
ME	9 h à 10 h 15	9 avril	28 mai	16 ans +	75,45 \$	149,90 \$	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.	Complexe aquatique
VE	9 h à 10 h 15	11 avril	30 mai	16 ans +	75,45 \$	149,90 \$		
DANCE FITNESS								
ME	18 h à 19 h 15	9 avril	28 mai	16 ans +	75,45 \$	149,90 \$	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	7 avril	26 mai	16 ans +	71,30 \$	142,55 \$	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	10 avril	29 mai	16 ans +	75,45 \$	149,90 \$	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
TAÏ-CHI QI GONG DÉBUTANT/INTERMÉDIAIRE								
LU	18 h 15 à 19 h 30	7 avril	26 mai	16 ans +	75,45 \$	149,90 \$	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	8 avril	27 mai	16 ans +	75,45 \$	149,90 \$		
YIN ET MÉDITATION (À LA CARTE)								
MA	18 h 30 à 19 h 45	8 avril	27 mai	16 ans +	75,45 \$	149,90 \$	Accessible à tous et toutes. Parfait équilibre entre le yoga et la méditation. Ce cours vous permet d'apprivoiser la méditation ou d'approfondir vos connaissances. Requis : tapis de yoga, couverture, bouteille d'eau et tenue de yoga.	Complexe aquatique
YOGA ANTI-STRESS (À LA CARTE)								
MA	20 h à 21 h 15	8 avril	27 mai	16 ans +	75,45 \$	149,90 \$	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 et tenue de yoga.	Complexe aquatique
YOGALATES (À LA CARTE)								
JE	11 h à 12 h 15	10 avril	5 juin	16 ans +	75,45 \$	149,90 \$	Mélange de pilates et mouvements de yoga afin de rééquilibrer les muscles et obtenir un meilleur maintien de la colonne vertébrale. Requis : tapis de sol, bouteille d'eau et serviette. Pas de cours le 1 ^{er} mai.	Complexe aquatique
ZUMBA®								
ME	18 h 45 à 19 h 45	9 avril	28 mai	16 ans +	59,80 \$	120,00 \$	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	12 avril	31 mai	6-17 ans	41,60 \$	76,80 \$	Aucun préalable. Activité qui permet de développer la force, la souplesse, l'endurance, la concentration et la coordination. Apprentissage des techniques d'auto-défense. Costume noir 70 \$ et examen minimum 40 \$ (le prix varie selon la couleur de la ceinture). Le parent peut s'inscrire au même cours que son enfant - inscription individuelle.	École Clair Matin
	SA	10 h 45 à 12 h 15	12 avril	31 mai	6-17 ans	41,60 \$	76,80 \$		
KARATÉ FAMILIAL - ADULTE	SA	9 h à 10 h 30	12 avril	31 mai	16 ans +	50,60 \$	92,90 \$		
	SA	10 h 45 à 12 h 15	12 avril	31 mai	16 ans +	50,60 \$	92,90 \$		
KARATÉ ADULTE (2 FOIS/SEMAINE)	MA et JE	19 h 30 à 21 h	8 avril	29 mai	16 ans +	101,18 \$	185,80 \$	Aucun préalable. Activité qui permet de développer la force, la souplesse, l'endurance, la concentration et la coordination. Apprentissage des techniques d'auto-défense. Costume noir 70 \$ et examen minimum 40 \$ (le prix varie selon la couleur de la ceinture).	Complexe aquatique
TENNIS									
ASSOCIATION DE TENNIS DE SAINT-EUSTACHE (LIGUES ET ACTIVITÉS TENNIS SAISON 2025)			5 mai	Selon la météo	16 ans +	50,00 \$	124,50 \$	Ligues pour joueur·euse·s de tous les niveaux (simple et double). Encadrement agréable, jeu réglementé, compétitif et divertissant ainsi que des activités de tennis tout au long de la saison. Information : tennisstustache.ca	Parc Chénier et parc Rivière-Nord
COURS DE TENNIS ADULTE - ACADÉMIE FRANÇOIS MARCOTTE (Aucune reprise en cas de mauvais temps)									
INITIATION AU TENNIS*	MA	19 h à 20 h 25	6 mai	27 mai	16 ans +	89,00 \$	130,70 \$	Enseignement de techniques et stratégies clés afin de faciliter votre progression vers un niveau intermédiaire, en soulignant l'importance du divertissement dans le processus d'apprentissage.	Parc Chénier
TENNIS EN MATCH* (INTERMÉDIAIRE)	JE	19 h à 20 h 25	8 mai	29 mai	16 ans +	89,00 \$	130,70 \$	Développement de vos habiletés techniques et tactiques en situation de jeu. Enseignement lors de matchs en simple et en double avec période réservée à des exercices de perfectionnement.	Parc Rivière-Nord
COURS DE TENNIS JUNIOR - ACADÉMIE FRANÇOIS MARCOTTE (Aucune reprise en cas de mauvais temps)									
MINI-TENNIS* (PARENT-ENFANT)	SA	9 h à 9 h 55	3 mai	7 juin	3-4 ans	73,20 \$	107,70 \$	Apprentissage des mouvements de base, avec l'aide des parents, afin de frapper des balles. Utilisation d'ateliers physiques et techniques pour pratiquer le tennis. Seule l'inscription de l'enfant est nécessaire.	Parc Chénier
MINI-TENNIS*	SA	10 h à 10 h 55	3 mai	7 juin	5-6 ans	73,20 \$	107,70 \$	Cours sur mini-terrain avec des balles rouges. Ces deux éléments vont permettre à vos enfants d'avoir du plaisir et d'apprendre le tennis selon leurs habiletés sous la forme de jeu et d'exercices amusants.	Parc Chénier
JUNIOR PROGRESSIF 7-9 ANS*	SA	11 h à 11 h 55	3 mai	7 juin	7-9 ans	73,20 \$	107,70 \$	Apprentissage du tennis dans le plaisir et la coopération. L'objectif de ce cours est de faire en sorte que votre enfant soit capable d'échanger quelques balles avec ses ami·e·s.	Parc Chénier
JUNIOR PROGRESSIF 10-14 ANS*	SA	12 h 30 à 13 h 25	3 mai	7 juin	10-14 ans	73,20 \$	107,70 \$	Apprentissage des techniques et stratégies de base du tennis. Le but est que l'enfant puisse échanger le plus rapidement possible pour être capable de jouer des mini parties contre ses ami·e·s.	Parc Chénier

* Requis : raquette de tennis.