

COMPLEXE AQUATIQUE DE MINGANIE

Hiver 2019 – 14 janvier au 31 mars

Cours de natation de la Croix-Rouge Adulte

| | HORAIRE AU CHOIX | DESCRIPTION DU COURS | TARIFICATION (taxes incluses) |
|--|--|---|-----------------------------------|
| NATATION ESSENTIELLE- eau peu profonde | Jeudi de 19h30 à 20h25 | <p>Durée : 55 minutes. Lieu : partie peu profonde de la piscine. Préalable : aucune expérience requise. Cours en petit groupe. Ce cours s'adresse aux personnes qui sont ou pas à l'aise dans l'eau. Les participants s'initient à l'eau. Ils apprennent à flotter sur le ventre et sur le dos. Le moniteur adapte le cours aux besoins de chacun.</p> | Pour 10 semaines: 93,00 \$ |
| NATATION ESSENTIELLE | Dimanche de 13h à 13h55 | <p>Durée : 55 minutes. Lieu : parties peu profonde et profonde de la piscine. Préalable : aucune expérience requise. Cours en petit groupe. Ce cours s'adresse autant aux personnes qui sont ou pas à l'aise dans l'eau. Les participants s'initient à l'eau. Ils apprennent à flotter sur le ventre et sur le dos. Le moniteur adapte le cours aux besoins de chacun.</p> | |
| NATATION ESSENTIELLE – eau profonde | Lundi de 19h35 à 20h30 | <p>Durée : 55 minutes. Lieu : partie profonde de la piscine, le cours se donne en largeur et en longueur. Préalable : être à l'aise dans l'eau. Cours en petit groupe. Ce cours s'adresse aux personnes qui veulent apprendre à nager de façon continue le crawl et le dos crawlé. Le moniteur adapte le cours aux besoins de chacun.</p> | |
| NATATION STYLES DE NAGES | Mardi de 6h à 6h55 Jeudi de 20h35 à 21h30 | <p>Durée: 55 minutes. Lieu : partie profonde de la piscine. Le cours se donne en longueur. Préalables : nager sur au moins 25 mètres dans un style de crawl reconnaissable; maîtriser les notions de base de la natation. Ce cours s'adresse aux personnes qui veulent développer et améliorer leur style de nage et leur endurance.</p> | |