

**Ce printemps, des cours pour tous les goûts à la piscine de Pont-Rouge :**

- \* Initiation aux poupons;
- \* Programme de natation Croix-Rouge pour enfants;
- \* Cours privés et semi-privés;
- \* Nage synchronisée;
- \* Cours de formation pour devenir sauveteur;
- \* Parent-ado;
- \* Aquaforme;
- \* Entraînement et technique;
- \* Maîtres nageurs;
- \* Natation triathlon;
- \* Prénatal;
- \* Aquapoussette;
- \* Programme d'entraînement personnalisé.



**INSCRIPTIONS ET DATES DE SESSION POUR LA NATATION**

Inscriptions/session	Printemps	Été	Automne
<b>Inscriptions</b>	23 au 27 mars	8 au 11 juin	17 au 21 août
<b>Session enfants</b>	18 avril au 12 juin	29 juin au 14 août	8 septembre au 2 novembre
<b>Session adultes</b>			10 septembre au 16 décembre

Les inscriptions en ligne sont disponibles à partir de 8 h 30 la première journée.

**Priorité de 2 jours accordée aux résidents de Pont-Rouge.**

**Rabais de 15 \$ pendant la période d'inscription.**

**NATATION ENFANTS : COMMENT CHOISIR LE BON NIVEAU ?**

Les enfants doivent être classés selon leur âge ainsi que leurs habiletés en piscine. Par exemple, le cours « Initiation poupons » s'adresse aux enfants de 0-12 mois et le programme préscolaire « Étoile de mer à Baleine » aux enfants de 12 mois à 5 ans. Pour intégrer les niveaux « Loutre de mer à Baleine », un enfant doit avoir un minimum de 3 ans lors de la première semaine de cours de la session. En ce qui concerne le programme « Junior », le nageur doit avoir un minimum de 6 ans, lors de la première semaine de cours de la session.



Si vous doutez du niveau du participant, nous vous offrons la possibilité de le faire évaluer en piscine par un moniteur (durée : 10 à 15 min.).

**Horaire :** Sur rendez-vous ;

**Tarif par personne :** Pont-Rouge : 11 \$      Extérieur : 13,60 \$

Pour connaître la programmation complète des activités: [www.ville.pontrouge.qc.ca](http://www.ville.pontrouge.qc.ca)

Pour nous rejoindre : 418 873-4896, poste 0, ou [info@ville.pontrouge.qc.ca](mailto:info@ville.pontrouge.qc.ca)

**Fermeture des installations**

**Complexe Hugues-Lavallée et Piscine Lyne-Beaumont :** vendredi 10 avril (Vendredi saint) 12 et 13 avril (dimanche de Pâques et lundi de Pâques), tous les samedis et dimanches du 15 juin au 7 septembre inclusivement, les 22-23-24 juin et 1<sup>er</sup> juillet.

**Piscine Lyne-Beaumont :** Du 15 août au 7 septembre inclusivement pour entretien.