

# Session INTENSIVE

10 cours sur 5 semaines

Du 18 novembre au 22 décembre 2017

## Précolaire 2 séances de 40 minutes par semaine

	<u>Séance 1</u>	<u>Séance 2</u>
Tortue de mer	Mardi 17 h	Samedi 9 h
Tortue de mer	Mercredi 17 h	Dimanche 9 h
Loutre de mer	Mardi 17 h	Samedi 10 h 30
Loutre de mer	Mercredi 17 h	Dimanche 10 h 30
Loutre de mer	Jeudi 17h	Samedi 11 h 15
Loutre de mer	Jeudi 17 h 45	Samedi 9 h 45
Loutre de mer	Vendredi 17h	Dimanche 11 h 15
Loutre de mer	Vendredi 17 h 45	Dimanche 9 h 45
Salamandre	Mardi 17 h 45	Samedi 9 h 45
Salamandre	Mercredi 17 h 45	Dimanche 9 h 45
Salamandre	Jeudi 17 h	Samedi 9 h
Salamandre	Jeudi 17 h 45	Samedi 10 h 30
Salamandre	Vendredi 17h	Dimanche 9 h
Salamandre	Vendredi 17 h 45	Dimanche 10 h 30
Poisson-Lune	Mardi 17 h 45	Samedi 9 h
Poisson-Lune	Mardi 18 h30	Samedi 9 h 45
Poisson-Lune	Mercredi 17 h 45	Dimanche 9 h
Poisson-Lune	Mercredi 18 h 30	Dimanche 9 h 45
Crocodile	Jeudi 18 h 30	Samedi 10 h 30
Crocodile	Vendredi 18 h 30	Dimanche 10 h30



## Junior 1 à 3 2 séances de 40 minutes par semaine

	<u>Séance 1</u>	<u>Séance 2</u>
Junior 1	Mardi 19 h 15	Samedi 11 h 15
Junior 1	Mercredi 19 h 15	Dimanche 11 h 15
Junior 1	Jeudi 18 h 30	Samedi 9 h
Junior 1	Vendredi 18 h 30	Dimanche 9 h
Junior 2	Mardi 19 h15	Samedi 11 h 15
Junior 2	Mercredi 19 h 15	Dimanche 11 h 15
Junior 2	Jeudi 19 h 15	Samedi 9 h 45
Junior 2	Vendredi 19 h 15	Dimanche 9 h 45
Junior 3	Mardi 18 h 30	Samedi 10 h 30
Junior 3	Mercredi 18 h 30	Dimanche 10 h 30
Junior 3	Jeudi 19 h 15	Samedi 11 h 15
Junior 3	Vendredi 19 h 15	Dimanche 11 h 15



**Junior 4 à 10      2 séances de 55 minutes par semaine**

	<u>Séance 1</u>	<u>Séance 2</u>
Junior 4	Mardi 17 h	Samedi 9 h
Junior 4	Mercredi 17 h	Dimanche 9 h
Junior 4	Jeudi 17 h	Samedi 10 h
Junior 4	Vendredi 17 h	Dimanche 10 h
Junior 5-6	Mardi 18 h	Samedi 11 h
Junior 5-6	Mercredi 18 h	Dimanche 11 h
Junior 5-6	Jeudi 18 h	Samedi 9 h
Junior 5-6	Vendredi 18 h	Dimanche 9 h
Junior 7-8	Mardi 19 h	Samedi 10 h
Junior 7-8	Mercredi 19 h	Dimanche 10 h
Junior 9- 10	Jeudi 19 h	Samedi 11 h
Junior 9 -10	Vendredi 19 h	Dimanche 11 h



**Session PROLONGÉE**

**5 cours**

**Adultes      5 séances de 55 minutes par semaine**

Aqua combo	Lundi 18 h
Aqua combo	Mercredi 20 h
AFC	Mardi 20 h
Aquaforme cardio	Jeudi 20 h
Aquajogging	Vendredi 20 h

Essentiel 1	Lundi 19 h
Essentiel 1	Vendredi 20 h
Essentiel 1	Samedi 8 h
Essentiel 2	Mercredi 20 h
Essentiel 2	Samedi 8 h
Style de nage	Mardi 20 h
Maître-nageur	Lundi 20 h
Maître-nageur	Jeudi 20 h
Maître-nageur	Dimanche 8 h

