



# NATATION EN FORME

<b>AQUAFORME</b>	MISE EN FORME COMPRENANT LES 5 PARTIES ESSENTIELLES
<b>NATATION EN LONGUEUR</b>	OFFERT À RAWDON DURANT LES BAINNADES SUR SEMAINE
<b>AQUAMAMAN</b>	AMÉLIORER ET GARDER LA FORME, ÉCHANGER ENTRE LES MAMANS (OFFERT À JOLIETTE)
<b>MAMAN + BÉBÉ + AQUAFORME (JOLIETTE SEULEMENT)</b>	AMÉLIORER ET GARDER LA FORME ET ACCLIMATER L'ENFANT À L'EAU



### AVANTAGES

Eau chaude  
Politique remboursement  
Stationnement gratuit

### RABAIS

Personne de plus de 60 ans  
Le 3<sup>e</sup> membre de la famille  
Crédit d'impôt enfant/aîné

Le respect des règles d'hygiène est requis pour accéder à la piscine.



CHEVEUX LONGS

ATTACHÉS

### AQUAFORME

<u>Session 2016-17</u>	<u>Session à compter</u>	<u>Inscription débutant le :</u>
AUTOMNE	11 sept.	23 mai
AUT.-HIVER	6 nov.	17 octobre
HIVER	22janvier	12 décembre
PRINTEMPS	26 mars	6 mars
*ÉTÉ	21 mai (½ session)	1 mai

## BAIGNADE PISCINE DES CHUTES

3144, 18<sup>E</sup> AVENUE, RAWDON, J0K 1S0

**DÉBUT: 11 OCTOBRE**      **FIN : 30 avril**

Samedi : 14 h à 16 h (baignade familiale)  
Lundi et mer: 20 h à 21 h 15 (longueurs)

### ARRÊT DES FÊTES

21 décembre 2017 au 14 janvier 2018

### BAIGNADE CONGÉ SCOLAIRE

Mardi 6 MARS et jeudi 8 mars 2018  
14 h à 16 h

## NATATION PISCINE DU CAMPUS

260, LAVALTRIE SUD, JOLIETTE, J6E 5X7

**Début: 11 septembre**      **Fin : 15 juin**

### Natation adultes

Lundi et vendredi : 12 h à 13 h

### ARRÊT DES FÊTES

23 décembre 2017 au 14 janvier 2018

### FERMÉ SEMAINE DE RELÂCHE

VOIR VERSO

<b>COURS ENFANTS</b> () = NOMBRE D'ENFANTS PAR COURS				
<b>PARENT-ENFANT (12)</b> 1 = 6 MOIS 2 = 16 MOIS	ACCLIMATATION AVEC UN PARENT.	<b><u>PISCINE</u></b>	<b><u>DÉBUT SESSION</u></b>	<b><u>DÉBUT INSCRIPTION</u></b>
<b>BIENTÔT SANS PARENT (6)</b> 3 ½ ANS	LE PARENT DEVIENT PROGRESSIVEMENT OBSERVATEUR.			
<b>GRENOUILLE (6)</b> <b>DAUPHIN (6)</b> 4 À 6 ANS	DÉLAISSER LES AIDES FLOTTANTS ET APPRENDRE À NAGER SUR LE DOS ET LE VENTRE.			
<b>BLANC (7)</b> <b>JAUNE (7)</b> <b>ORANGE (8)</b> <b>ROUGE (9)</b> 6, 7 ET 8 ANS	APPRENDRE LE CRAWL, LE DOS CRAWLÉ ET DÉBUTER LA BRASSE.	<b>JOLIETTE</b>	<b>22 septembre</b>	<b>13 juin</b> (voir autre session <a href="http://www.natationenforme.com">www.natationenforme.com</a> )
<b>BRONZE (10)</b> <b>ARGENT (11)</b> <b>OR (12)</b> 9, 10 ET 11 ANS	AUGMENTER LA DISTANCE À PARCOURIR ET PERFECTIONNER LES STYLES.	<b>RAWDON</b>	<b>26 septembre</b>	<b>30 mai</b> (voir autre session <a href="http://www.natationenforme.com">www.natationenforme.com</a> )

## FORMATION SAUVETEUR-MONITEUR

Nous offrons une formation pour devenir surveillant-sauveteur et moniteur. Les cours sont offerts à la piscine de Rawdon. La formation s'adresse aux 14 ans et plus.

Visitez notre site internet [www.natationenforme.com](http://www.natationenforme.com) (cliquez sur l'onglet *Formation*)

<b><u>TARIF COURS</u></b>	<b><u>TARIF BAIGNADES</u></b>	<b><u>INFORMATION ET INSCRIPTION</u></b>
8 cours <b>95 \$ (txs incluses)</b>  <b><u>RABAIS</u></b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Résidant de Rawdon</li> <li>• Plus de 60 ans</li> <li>• Forfait annuel (Toutes taxes incluses)</li> </ul>	<b><u>ADULTE ET ENFANT</u></b> 4 \$ <b><u>FAMILIAL</u></b> Famille de 3 10 \$ Famille de 4 12 \$ Carte de 20 baignades 65 \$ (Toutes taxes incluses)	<b><u>par téléphone</u></b> 450 752 1380 Mardi et jeudi 09 h 30 à 16 h 30 <b><u>en ligne</u></b> <a href="http://www.natationenforme.com">www.natationenforme.com</a>

Natation En Forme est le fournisseur aquatique des Centres Jeunesse de Lanaudière et de la Municipalité de Rawdon.