

Activités aquatiques (enfants)

Ateliers de natation - (4 à 12 mois) Parent-Enfant

Du 6 juillet au 24 août 2024, les samedis entre 9h à 11h, durée 30 minutes

Piscine municipale extérieure de Windsor

55\$ (8 séances)

Inscriptions en ligne au : <https://mon.accescite.net/42088/fr-ca>

Passez du temps de qualité avec votre enfant tout en vous amusant et en apprenant dans un contexte social. Grâce à une interaction structurée dans l'eau entre le parent et l'enfant, nous mettons l'accent sur l'importance du jeu dans le but de développer des attitudes et des techniques positives face à l'eau. L'heure du cours sera déterminée selon les inscriptions.

Ateliers de natation - (12 à 24 mois) Parent-Enfant

Du 6 juillet au 24 août 2024, les samedis entre 9h à 11h, durée 30 minutes

Piscine municipale extérieure de Windsor

55\$ (8 séances)

Inscriptions en ligne au : <https://mon.accescite.net/42088/fr-ca>

Passez du temps de qualité avec votre enfant tout en vous amusant et en apprenant dans un contexte social. Grâce à une interaction structurée dans l'eau entre le parent et l'enfant, nous mettons l'accent sur l'importance du jeu dans le but de développer des attitudes et des techniques positives face à l'eau. L'heure du cours sera déterminée selon les inscriptions.

Ateliers de natation - (2 à 3 ans) Parent-Enfant

Du 6 juillet au 24 août 2024, les samedis entre 9h à 11h, durée 30 minutes

Piscine municipale extérieure de Windsor

55\$ (8 séances)

Inscriptions en ligne au : <https://mon.accescite.net/42088/fr-ca>

Passez du temps de qualité avec votre enfant tout en vous amusant et en apprenant dans un contexte social. Grâce à une interaction structurée dans l'eau entre le parent et l'enfant, nous mettons l'accent sur l'importance du jeu dans le but de développer des attitudes et des techniques positives face à l'eau. L'heure du cours sera déterminée selon les inscriptions.

Ateliers de natation préscolaire - (3 à 5 ans) Sans parent

Du 6 juillet au 24 août 2024, les samedis entre 9h à 11h, durée 30 minutes

Piscine municipale extérieure de Windsor

55\$ (8 séances)

Inscriptions en ligne au : <https://mon.accescite.net/42088/fr-ca>

Donnez à votre enfant une longueur d'avance pour lui permettre d'apprendre à nager. Le module Préscolaire de la Société de sauvetage vise à s'assurer que les enfants de 3 à 5 ans deviennent à l'aise dans l'eau. Ils s'amuse tout en acquérant et en développant des habiletés aquatiques élémentaires. L'heure du cours sera déterminée selon les inscriptions.

Ateliers de natation- Junior 1 (5 ans et +)

Du 6 juillet au 24 août 2024 (8 séances), les samedis entre 11h à 13h

Piscine municipale extérieure de Windsor

70 \$

Inscriptions en ligne au : <https://mon.accescite.net/42088/fr-ca>

Ces nageurs débutants deviendront confortables à sauter dans l'eau avec et sans vêtement de flottaison individuel (VFI). Ils apprendront à ouvrir leurs yeux, à expirer et à retenir leur souffle sous l'eau. Ils se pratiqueront à flotter, à glisser et à battre des jambes pour se déplacer dans l'eau sur le ventre et sur le dos.

Ateliers de natation- Junior 2 (5 ans et +)

Du 6 juillet au 24 août 2024 (8 séances), les samedis entre 11h à 13h

Piscine municipale extérieure de Windsor

70 \$

Inscriptions en ligne au : <https://mon.accescite.net/42088/fr-ca>

Ces débutants aux habiletés plus avancées sauteront en eau plus profonde et ils apprendront à ne pas craindre de tomber dans l'eau sur le côté en portant un VFI. Ils pourront nager sur place sans aide flottante, apprendre le coup de pied rotatif simultané, ainsi que nager 10 m sur le ventre et sur le dos. Ils auront aussi une introduction à l'entraînement par intervalles pour les battements de jambes alternatif (4 x 5 m).

Ateliers de natation- Junior 3 (5 ans et +)

Du 6 juillet au 24 août 2024 (8 séances), les samedis entre 11h à 13h

Piscine municipale extérieure de Windsor

70\$

Inscriptions en ligne au : <https://mon.accescite.net/42088/fr-ca>

Ces jeunes nageurs feront des plongeons, des roulades avant dans l'eau et des appuis renversés. Ils pratiqueront le crawl et le dos crawlé sur 15 m, ainsi que 10 m avec le coup de pied rotatif simultané. L'entraînement par intervalles pour le battement alternatif augmentera à 4 x 15 m.

Ateliers de natation- Junior 4 (5 ans et +)

Du 6 juillet au 24 août 2024 (8 séances), les samedis entre 11h à 13h

Piscine municipale extérieure de Windsor

70\$

Inscriptions en ligne au : <https://mon.accescite.net/42088/fr-ca>

Ces nageurs intermédiaires nageront 5 m sous l'eau et ils feront des longueurs au crawl, au dos crawlé, avec le coup de pied rotatif simultané et avec les bras de la brasse, y compris la respiration de cette dernière. Leur toute dernière prouesse comprend la démonstration de la Norme canadienne de Nager pour survivre. Pour couronner le tout, ils effectueront des sprints au crawl sur 25 m et des entraînements par intervalles au crawl et au dos crawlé sur 4 x 25 m.

Ateliers de natation- Junior 5 (5 ans et +)

Du 6 juillet au 24 août 2024 (8 séances), les samedis entre 11h à 13h

Piscine municipale extérieure de Windsor

70\$

Inscriptions en ligne au : <https://mon.accescite.net/42088/fr-ca>

Ces nageurs maîtriseront les plongeons à fleur d'eau, les sauts groupés (en boule), le coup de pied rotatif alternatif et des culbutes arrière dans l'eau. Ils amélioreront leurs nages sur 50 m au crawl et au dos crawlé et leur brasse sur 25 m. Ils augmenteront alors le rythme avec des sprints sur 25 m et deux exercices d'entraînement par intervalles : 4 x 50 m au crawl ou au dos crawlé, et 4 x 15 m à la brasse.

Ateliers de natation- Junior 6 (5 ans et +)

Du 6 juillet au 24 août 2024 (8 séances), les samedis entre 11h à 13h

Piscine municipale extérieure de Windsor

70 \$

Inscriptions en ligne au : <https://mon.accescite.net/42088/fr-ca>

Ces nageurs avancés relèveront le défi que présentent les habiletés aquatiques sophistiquées, comme les sauts d'arrêt, les sauts compacts, ainsi que les coups de pieds de sauvetage, comme le coup de pied rotatif alternatif et le coup de pied en ciseaux. Ils développeront force et puissance avec des sprints de brasse tête levée sur plus de 25 m. Ils nageront facilement des longueurs au crawl, au dos crawlé et à la brasse. Ils pourront effectuer des exercices d'entraînements sur 300 m.

Jeunes sauveteurs niveau initié 8-12 ans

Du 8 juillet au 26 août 2024 (8 séances), les lundis de 18h50 à 19h40

Piscine municipale extérieure de Windsor

90 \$

Inscriptions en ligne au : <https://mon.accescite.net/42088/fr-ca>

Tu es prêt à aller au-delà de l'apprentissage de la natation? Tu souhaites développer ton leadership, ta confiance en toi, ton jugement, ton esprit d'équipe et ta condition physique? Devenir Jeune sauveteur te permettra non seulement d'améliorer tes techniques de nage, mais également d'acquérir les compétences de base nécessaires en sauvetage et en premiers soins pour réussir les cours de niveau Bronze.

Activités aquatiques (enfants)

Aquaforme Maman – Bébés

Du 25 juin au 13 août (8 séances), les mardis de 18h à 19h

En bordure de la Watopéka – derrière le centre J.A.-Lemay

90 \$

Inscriptions en ligne au : <https://mon.accescite.net/42088/fr-ca>

Pour la remise en forme des mamans. Cours d'aquaforme avec le bébé de 5 mois et plus dans l'eau. Exercices avec le bébé dans les bras et exercices avec le bébé dans le flotteur.

Aquaforme de jour - Adultes

Du 2 juillet au 20 août 2024 (8 séances), les mardis de 15h00 à 15h50

Piscine municipale extérieure de Windsor

70 \$

Inscriptions en ligne au : <https://mon.accescite.net/42088/fr-ca>

Un cours cardio et musculaire complet adapté pour tous, peu importe votre condition physique. Venez bouger sur une musique entraînante. Bienvenue aux femmes enceintes et aux personnes de 50 ans et plus. Bonnet de bain obligatoire.

Aquaforme de soir - Adultes

Du 2 juillet au 20 août 2024 (8 séances), les mardis de 18h50 à 19h40

Piscine municipale extérieure de Windsor

70 \$

Inscriptions en ligne au : <https://mon.accescite.net/42088/fr-ca>

Un cours cardio et musculaire complet adapté pour tous, peu importe votre condition physique. Venez bouger sur une musique entraînante. Bienvenue aux femmes enceintes et aux personnes de 50 ans et plus. Bonnet de bain obligatoire.

Activités physique (adultes)

Essentrics® en plein air

Animé par Nathalie

Du 27 juin au 15 août (8 séances), les jeudis de 18h à 19h

En bordure de la Watopéka – derrière le centre J.A.-Lemay

90 \$

Inscriptions en ligne au : <https://mon.accescite.net/42088/fr-ca>

Essentrics est une séance d'entraînement qui change rapidement la forme de votre corps par une combinaison dynamique de renforcement et d'étirement. Venez profiter de la nature et vivre cette activité dans une ambiance de zénitude.

