Programmation

AQUATIQUE



Centre du Sablon

Descriptions

AQUATIQUE



TRAVAUX

La piscine sera temporairement fermée à compter du début de 2027 afin de permettre la réalisation des travaux.

Ces rénovations permettront, à la réouverture, d'offrir des installations plus modernes, confortables et sécuritaires.

Merci et on se revoit dans les 5 à 6 prochains mois!

SAUVETAGE

Premier soins général – DATES

Vous désirez acquérir des notions avancées en premiers soins afin de pouvoir assumer un rôle d'intervenant préhospitalier lors de situations d'urgence ? Grâce à cette formation complète, vous pourrez reconnaître rapidement les signes et symptômes anormaux, et ainsi appliquer les mesures d'urgences nécessaires.

Lifesaving Instructor – DATES

La formation permet de transmettre son expérience et ses connaissances en préparant les futur.es sauveteur.euses aux différentes étapes de leur parcours de formation. Les candidat.es développent les compétences pédagogiques nécessaires pour enseigner et évaluer les techniques de sauvetage, les premiers soins, la réanimation cardiorespiratoire (RCR) et les différentes habiletés associées aux programmes de sauvetage de la Société de sauvetage.

BAINS LIBRES FAMILILIAUX À THÈME (RETOUR DE H2OMG!)

Au dernier samedi de chaque mois, rejoignez nous pour un bain libre familial unique avec une thématique différente à tous les mois. Des activités planifiées remplaceront le bain libre familial. Elles sauront plaire à toute la famille et seront pour tous les âges. Ce mois-ci, la thématique des fêtes réjouissera les baigneurs.

19 déc De 14h à 15h15

AQUAFORME DES FÊTES

L'aquaforme est un entraînement à faible impact en piscine qui utilise la résistance de l'eau pour améliorer l'endurance cardiovasculaire, la force et la flexibilité. Combinant aérobic, renforcement musculaire et étirements, ce cours convient à tous les niveaux. Aucune compétence en natation requise.
Les inscriptions sont à la carte, 20$ par cours.

Lundi 21 décembre	**10h – 10h55**	**18$**
Mercredi 23 décembre	**10h – 10h55**	**18$**
Lundi 28 décembre	**10h – 10h55**	**18$**
Mercredi 30 décembre	**10h – 10h55**	**18$**