

Activités à la plage



MARDIS ADOS | 10 – 15 ANS

Tu as entre 10 et 15 ans, tu débordes d'énergie et tu ne veux pas passer l'été dans ton salon? Les Mardis Ados sont pour toi! Tu auras la chance de vivre et t'initier à une panoplie d'activités plus intenses les unes que les autres. Parcours Eau Défi, Sup Polo, Beach Volley, planche à pagaie, sauvetage sportif et, bien plus encore. Alors, joins-toi à une super gang!

Dates : Mardis, du 29 juin au 10 août (7 semaines)
Heures : 13 h à 16 h
Coût : 120 \$
Inscriptions : Service des loisirs, 450 267-9335, poste 4

NATATION

Cours de natation privés

Savoir nager n'est pas un privilège, c'est essentiel! La Plage de Saint-Zotique vous offre différentes options pour apprendre à nager ou pour améliorer votre technique. Les cours sont offerts par des moniteurs certifiés.

Séance	Prix par enfant		
	1 enfant	2 enfants	3 enfants
30 minutes	20 \$	15 \$	15 \$
60 minutes	30 \$	25 \$	20 \$
	Prix adulte		
60 minutes	30 \$		

Natation en eau libre | Adultes

Tu souhaites t'entraîner pour un triathlon ou tout simplement par passion de la natation? Nos entraînements en eau libre sont encadrés par des entraîneurs certifiés et expérimentés qui vous initieront à toutes les techniques de la nage en eau libre (respiration, crawl tête haute, économie d'énergie, etc.). Embarquez dans la vague avec nous!

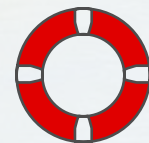
Dates : Samedis matins, à compter du 27 juin
Horaire : 8 h à 9 h 30
Coût : 5 \$/fois
Inscriptions : Non requises

ATELIER DU CLUB DES 4-H LES PETITS EXPLORATEURS | 5 – 8 ANS

Le monde extérieur a tout le nécessaire pour permettre aux enfants de se dépasser en leur offrant la possibilité d'en apprendre sur les différents écosystèmes qui nous entourent. Si votre enfant aimerait découvrir des insectes, des animaux et des poissons, jouer en plein air ou utiliser les éléments de la nature pour créer de belles choses, les ateliers des petits explorateurs sont pour lui.

Dates : Mercredis, du 30 juin au 11 août (7 semaines)
Heures : 13 h à 16 h
Coût : 120 \$
Inscriptions : Service des loisirs, 450 267-9335, poste 4

FORMATION EN SAUVETAGE



Jeune sauveteur | 8 ans et plus

Programme d'initiation au sauvetage. Devenir jeune sauveteur te permettra d'améliorer tes techniques de nage et d'acquérir les compétences de base nécessaires en sauvetage.

Dates : 9 au 13 août
Heures : 9 h à 12 h
Coûts : Résident : 80 \$
 Non-résident : 85 \$
Inscriptions : Service des loisirs, 450 267-9335, poste 4

Disponible sur demande

- Étoile de Bronze
- Médaille de Bronze
- Croix de Bronze
- Sauveteur national plage

