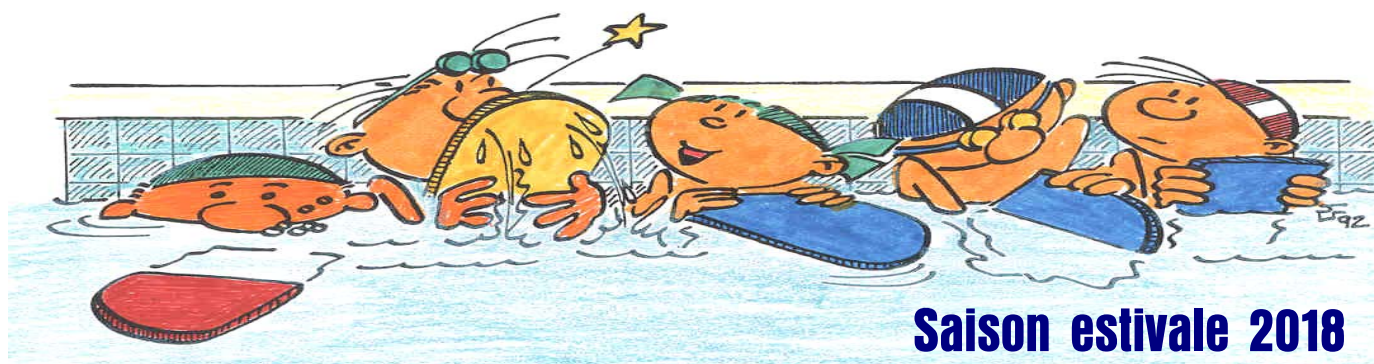


PISCINE MUNICIPALE DE BERTHIERVILLE



OUVERTURE OFFICIELLE LE 25 JUIN 2018

BAIN LIBRE				
TARIFS	Berthierville		Autres municipalités	
	14 ans et moins	15 ans et plus	14 ans et moins	15 ans et plus
Individuel - Saison	20,00 \$	25,00 \$	80,00 \$	90,00 \$
Familial - Saison		35,00 \$		
Occasionnel	1,00 \$	2,00 \$	6,00 \$	7,00 \$

Les inscriptions au bain libre se feront directement à la piscine municipale sur les heures d'ouverture. Nous n'acceptons pas de chèque postdaté. Le chèque doit être fait à l'ordre de la Ville de Berthierville.



HORAIRE BAIN LIBRE

Lundi au jeudi de 12 H 15 à 17 H 30

Lundi et mercredi de 18 H à 20 H

Vendredi et dimanche de 13 H à 17 H

COURS DE NATATION - 5 ANS ET PLUS

TARIFS	Berthierville		Autres municipalités	
	14 ans et moins	15 ans et plus	14 ans et moins	15 ans et plus
1er enfant	50,00 \$	55,00 \$	115,00 \$	130,00 \$
2e enfant et plus	40,00 \$	45,00 \$	105,00 \$	120,00 \$

Les cours sont donnés en avant-midi du lundi au jeudi

Où et quand s'inscrire?

À partir du 12 MARS, du lundi au vendredi de 9 H à 12 H et de 13 H à 16 H 30 au secrétariat de l'Hôtel de ville (porte 1).

NOMBRE D'INSCRIPTIONS LIMITÉ POUR LES COURS DE NATATION

VOIR VERSO

COURS DE NATATION - 5 ANS ET PLUS

COMPÉTENTES ACQUISES À LA FIN DU NIVEAU

NIVEAU 1 ET 2 (DURÉE 50 MINUTES)

Entrée et sortie en eau peu profonde	Immersion du visage
Flottaison sur le ventre et sur le dos : 3 sec.	Glissement sur le ventre et sur le dos : 3 sec.
Nage sur le ventre : 5 m.	

NIVEAU 3 (DURÉE 55 MINUTES)

Flottaison en eau profonde : 5 sec.	Plongeon : Départ en position assise
Début crawl : 3 x 5 m.	
Glissement sur le ventre et sur le dos avec battement des jambes alternatifs	

NIVEAU 4 (DURÉE 55 MINUTES)

Nage d'endurance : 25 m.	Plongeon : Départ à genoux
Crawl : 3 x 10 m	
Glissement sur le dos avec battement des jambes et roulement des épaules : 3 x 10 m.	

NIVEAU 5 (DURÉE 55 MINUTES)

Nage debout : 1 minute	Plongeon avant, départ en position d'arrêt
Crawl et dos crawlé : 3 x 15 m.	Initiation au coup de pied fouetté sur le dos

NIVEAU 6 (DURÉE 55 MINUTES)

Objet à lancer sans cordage	Plongeon avant
Crawl et dos crawlé : 3 x 25 m.	Dos élémentaire : 3 x 15 m.

NIVEAU 7 (DURÉE 55 MINUTES)

Nage sur place : 3 min.	Nage d'endurance : 150 m.
Crawl et dos crawlé : 50 m.	Dos élémentaire : 3 x 25 m.

NIVEAU 8 (DURÉE 55 MINUTES)

Nage sur place : 3 min.	Battement des jambes dauphin : 3 x 10 m.
Nage d'endurance : 300 m.	Saut d'arrêt

NIVEAU 9 (DURÉE 55 MINUTES)

Nage d'endurance : 400 m.	Plongeon à fleur d'eau et de surface
Brasse 3 x 25 m.	

NIVEAU 10 (DURÉE 55 MINUTES)

Début nage papillon et marinière	Nage d'endurance : 500 m.
----------------------------------	---------------------------

PERFECTIONNEMENT STYLES DE NAGE

INFORMATION - SERVICE DES LOISIRS - 450 836-7035 - POSTE 4005