

ACTIVITÉS AQUATIQUES

FORMATION AQUATIQUE

Devenez sauveteur ou moniteur de natation

La YWCA Québec est accréditée par la Croix-Rouge canadienne et la Société de sauvetage pour offrir les formations permettant de devenir sauveteur et moniteur.

JUNIOR 10

Voir nos cours dans la grille aux pages 9-10

ÉTOILE DE BRONZE (cours facultatif) Durée 10 semaines

AUTOMNE	19 septembre au 21 novembre
HIVER	16 janvier au 20 mars
JOUR, HEURE	Samedi : 12 h à 13 h
COÛT	60 \$ (non taxable)
PRÉALABLE	Être capable de nager 100 mètres



MÉDAILLE ET CROIX DE BRONZE COMBINÉES Durée 12 semaines

AUTOMNE	19 septembre au 5 décembre
HIVER	16 janvier au 3 avril
JOUR, HEURE	Samedi : 13 h à 17 h 30
COÛT	220 \$ (non taxable pour les 14 ans et moins)
PRÉALABLE	Avoir 13 ans et avoir réussi le cours Junior 10



ASSISTANT-MONITEUR DE SÉCURITÉ AQUATIQUE (AMSA) Durée 10 semaines

AUTOMNE	26 septembre au 28 novembre
JOUR, HEURE	Vendredi : 18 h 30 à 21 h 30
COÛT	140 \$ (taxes en sus)
PRÉALABLE	Avoir 15 ans à la fin du cours et avoir réussi le cours Croix de bronze



MONITEUR DE SÉCURITÉ AQUATIQUE Durée 8 semaines

HIVER	24 janvier au 21 mars
JOUR, HEURE	Dimanche : 14 h à 17 h 15
COÛT	130 \$ (taxes en sus)
PRÉALABLE	Avoir 16 ans à la fin du cours et avoir réussi son AMSA



FORMATION EN PREMIERS SOINS (FPS) Durée une fin de semaine

Information et inscription auprès de Médic. Composez le 418 563-9501



SAUVETEUR NATIONAL Durée 10 semaines

HIVER	22 janvier au 26 mars
JOUR, HEURE	Vendredi : 18 h à 22 h
COÛT	185 \$ (taxes en sus)
PRÉALABLE	Avoir 16 ans, avoir réussi les cours Croix de bronze et FPS



ACTIVITÉS AQUATIQUES

FORMATION AQUATIQUE

CLUB DE SAUVETAGE SENIOR

Durée 23 semaines

Venez pratiquer vos techniques de sauvetage tout en gardant la forme.

DATES	20 septembre 2009 au 15 mars 2010 (possibilité de s'inscrire en janvier 2010)
JOUR, HEURE	Dimanche : 17 h à 21 h
COÛT	130 \$ (taxes en sus)
PRÉALABLE	16 ans et Croix de bronze

NATATION ADULTES



La YWCA Québec est accréditée par la *Croix-Rouge canadienne* pour offrir les cours de natation pour adultes et enfants.

COURS DE GROUPE

Durée 10 semaines

AUTOMNE 18 septembre au 20 novembre

HIVER 15 janvier au 19 mars

AQUADULTE 1

AQUADULTE 2 Vendredi : 14 h 30 à 15 h 30

AQUADULTE 3

COÛT 68 \$ (taxes en sus)

COURS PRIVÉS DISPONIBLES

D'une durée de 30, 40 ou 55 minutes à partir de 16 \$.

Renseignez-vous au
418 683-2155, poste 25

À VENIR...

Le programme ENCORE

Créé par une YWCA en Australie et déjà implanté à la YWCA de Halifax, ce programme unique en son genre sera offert aux femmes ayant subi une chirurgie ou un traitement associé au cancer du sein. Mis au point par des spécialistes, ENCORE est sûr, thérapeutique et plaisant. Dans le but de réduire le risque de lymphoedème, le programme est offert sur une période de 8 semaines et comprendra des activités physiques en salle, en piscine, des conférences et des discussions combinées à des techniques de relaxation, une saine alimentation et du soutien.

Intéressée à participer au projet pilote?

Informez-vous au 418 683-2155, poste 23.