

# 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.