

Récré'Eau

RÉCRÉ'EAU 1

Appropriation du milieu aquatique, acquisition de l'aisance dans l'eau, immersion et maîtrise de la respiration, nage continue 5 mètres.



CLIENTÈLE VISÉE :

Enfants de 6 ans et plus qui ne savent pas nager seuls

DURÉE :

55 minutes

COUT :

80 \$

RÉCRÉ'EAU 2

Immersion et maîtrise de la respiration, flottaison sur le ventre et sur le dos, nage continue 10 mètres



CLIENTÈLE VISÉE :

Enfants de 6 ans et plus sachant nager 5 mètres seuls (ayant complété junior 1 ou crocodile)

DURÉE :

55 minutes

COUT :

80 \$

RÉCRÉ'EAU 3

Maîtrise de la respiration, flottaison sur le ventre et le dos, poussée sur le ventre et sur le dos, battement des jambes au crawl, nage continue 20 mètres.



CLIENTÈLE VISÉE :

Enfants de 6 ans et plus (ayant complété junior 2 ou baleine)

CLIENTÈLE VISÉE :

Enfants de 6 ans et plus (ayant complété junior 3)

DURÉE :

55 minutes

COUT :

80 \$

RÉCRÉ'EAU 4

Acquisition de l'aisance sous l'eau, oscillation, battement de jambes au crawl avec respiration, battement des jambes au dos crawlé, nage continue 30 mètres.



CLIENTÈLE VISÉE :

Enfants de 6 ans et plus (ayant complété junior 3)

DURÉE :

55 minutes

COUT :

80 \$

RÉCRÉ'EAU 5

Oscillation sur le ventre, crawl, battement des jambes au dos crawlé avec roulis, mouvement des jambes au dos élémentaire, initiation aux sports aquatiques (nage synchro), nage continue 45 mètres.



CLIENTÈLE VISÉE :

Enfants de 6 ans et plus (ayant complété junior 4 ou 5)

DURÉE :

55 minutes

COUT :

80 \$

RÉCRÉ'EAU 6

Oscillation sur le ventre, crawl, dos crawlé, mouvement des bras et des jambes au dos élémentaire, mouvement des bras à la brasse, initiation au plongeon, nage continue 60 mètres.



CLIENTÈLE VISÉE :

Enfants de 6 ans et plus (ayant complété le junior 5)

DURÉE :

55 minutes

COUT :

80 \$

RÉCRÉ'EAU 7

Oscillation sur le ventre, dos crawlé, dos élémentaire, mouvement des bras à la brasse avec respiration, initiation à la plongée, nage continue 75 mètres.



CLIENTÈLE VISÉE :

Enfants de 6 ans et plus (ayant complété le junior 5)

DURÉE :

55 minutes

COUT :

80 \$

RÉCRÉ'EAU 8

Oscillation sur le ventre, crawl, dos crawlé, dos élémentaire, brasse, mouvement des jambes marinières, initiation à la natation de compétition, nage continue de 150 mètres.



CLIENTÈLE VISÉE :

Enfants de 6 ans et plus (ayant complété le junior 6)

DURÉE :

55 minutes

COUT :

80 \$

RÉCRÉ'EAU 9

Oscillation sur le ventre, crawl, dos crawlé, dos élémentaire, brasse, mouvement des jambes marinières, initiation au water-polo, nage continue de 200 mètres.



CLIENTÈLE VISÉE :

Enfants de 6 ans et plus (ayant complété le junior 6)

DURÉE :

55 minutes

COÛT :

80 \$

RÉCRÉ'EAU 10

Perfectionnement du crawl, dos crawlé, dos élémentaire et de la brasse.
Mouvement des jambes et des bras à la marinière, défi physique, introduction aux techniques de sauvetage



CLIENTÈLE VISÉE :

Enfants de 6 ans et plus (ayant complété le junior 7)

DURÉE :

55 minutes

COUT :

80 \$

RÉCRÉ'EAU 11

Perfectionnement du crawl, dos crawlé, dos élémentaire et de la brasse, marinière, défi physique, apprentissage plus poussé des techniques de sauvetage



CLIENTÈLE VISÉE :

Enfants de 6 ans et plus (ayant complété le junior 8)

DURÉE :

55 minutes

COUT :

80 \$

RÉCRÉ'EAU 12

Perfectionnement du crawl, dos crawlé, dos élémentaire et de la brasse, marinière papillon défi physique, en savoir davantage sur les techniques de sauvetage



CLIENTÈLE VISÉE :

Enfants de 6 ans et plus (ayant complété le junior 9)

DURÉE :

55 minutes

COUT :

80 \$