

I Can Swim

Spring 2017

Swimming lessons for
 children aged 3 months to 16 years



All programs are
 8 weeks.

514-485-6806 recreation@cotesaintluc.org

CoteSaintLuc.org

Pre-School (ages 3 months to 5 years)

Will introduce children to the water. The goal is to ensure children are safe, relaxed and having fun.

Program	Ages	Start date	Day	From	To
Ducklings	12 mths and under	April 22	Sat.	9:35 am	10:05 am
Ducklings	12 mths and under	April 23	Sun.	9:35 am	10:05 am
Dinos	1 - 3 yrs	April 22	Sat.	9:35 am	10:05 am
Dinos	1 - 3 yrs	April 23	Sun.	9:35 am	10:05 am
Dolphins 1	3 - 5 yrs	April 22	Sat.	10:10 am	10:40 am
Dolphins 1	3 - 5 yrs	April 23	Sun.	10:10 am	10:40 am
Dolphins 2	3 - 5 yrs	April 22	Sat.	10:10 am	10:40 am
Dolphins 2	3 - 5 yrs	April 23	Sun.	10:10 am	10:40 am
Dolphins 3	3 - 5 yrs	April 22	Sat.	10:10 am	10:40 am
Dolphins 3	3 - 5 yrs	April 23	Sun.	10:10 am	10:40 am
Super Dolphins	3 - 5 yrs	April 22	Sat.	10:10 am	10:40 am
Super Dolphins	3 - 5 yrs	April 23	Sun.	10:10 am	10:40 am

Price
 CSL Residents: \$67.20; Non-residents: \$74

CoteSaintLuc.org/Aquatics • 514-485-6806

Swim School Lessons (ages 5 to 16 years)

A progressive three-stage program. Teaches swimmers 54 important water skills, and focuses on seven major skill progressions: butterfly, breaststroke, backstroke, freestyle, water safety, entries and turns. Swimmers learn to put together whole skill-sets, one step at a time.

Program	Ages	Start date	Day	From	To
Stage 1	5 - 16 yrs	April 22	Sat.	12 pm	12:30 pm
				12:30 pm	1 pm
Stage 1	5 - 16 yrs	April 23	Sun.	12 pm	12:30 pm
				12:30 pm	1 pm
Stage 1	5 - 16 yrs	April 26	Wed.	6:30 pm	7 pm
Stage 2	5 - 16 yrs	April 22	Sat.	12 pm	12:45 pm
Stage 2	5 - 16 yrs	April 23	Sun.	12 pm	12:45 pm
Stage 2	5 - 16 yrs	April 26	Wed.	6:45 pm	7:30 pm
Stage 3	5 - 16 yrs	April 22	Sat.	12 pm	1 pm
Stage 3	5 - 16 yrs	April 23	Sun.	12 pm	1 pm
Stage 3	5 - 16 yrs	April 26	Wed.	7 pm	8 pm

Price
 Stage 1—CSL Residents: \$59.20; Non-residents: \$74
 Stage 2—CSL Residents: \$63.20; Non-residents: \$79.40
 Stage 3—CSL Residents: \$67.20; Non-residents: \$84

I Can Swim Fast (ages 8 to 16 years)

Stroke drills, endurance building and goal setting give swimmers the knowledge and confidence to swim efficiently and FAST. Focus is on skill refinement and stroke enhancement to prepare swimmers for swim team. Prerequisites: Children must have successfully completed I Can Swim Stage 2 and/or Red Cross level 7.

Program	Start date	Day	From	To
Group 1	April 23	Sun.	10:15 am	11 am
		Thurs.	6:30 pm	7:15 pm
Group 2	April 24	Mon.	6:30 pm	7:15 pm
		Thurs.	6:30 pm	7:15 pm

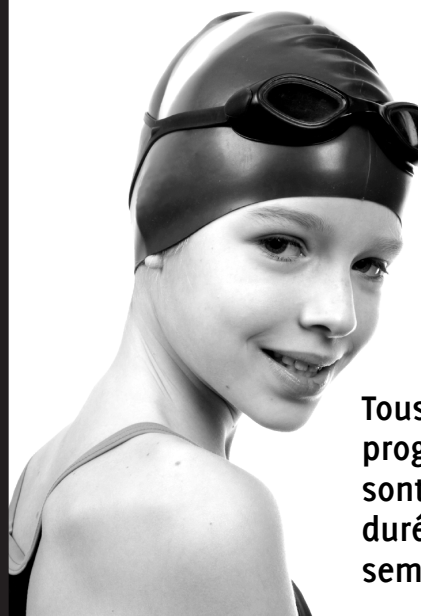
Price
 CSL Residents: \$118.40; Non-residents: \$148

Online registration starts March 13 and
 in-person registration starts March 14 for CSL residents.

Je nage

Printemps 2017

Cours de natation pour enfants
âgés de 3 mois à 16 ans



Tous les programmes
sont d'une durée de 8
semaines.

514-485-6806 recreation@cotesaintluc.org

CoteSaintLuc.org

Précolaire (âges : 3 mois à 5 ans)

Introduis l'enfant à l'eau. Le but est de s'assurer que l'enfant est en sécurité, détenu et s'amuse.

Programme	Âges	Date de début	Jour	De	à
Canetons	12 mois et moins	22 avril	Sam.	9 h 35	10 h 05
Canetons	12 mois et moins	23 avril	Dim.	9 h 35	10 h 05
Dinos	1 à 3 ans	22 avril	Sam.	10 h 45	11 h 15
Dinos	1 à 3 ans	23 avril	Dim.	9 h 35	10 h 05
Dauphins 1	3 à 5 ans	22 avril	Sam.	10 h 10	10 h 40
Dauphins 1	3 à 5 ans	23 avril	Dim.	10 h 10	10 h 40
Dauphins 2	3 à 5 ans	22 avril	Sam.	10 h 10	10 h 40
Dauphins 2	3 à 5 ans	23 avril	Dim.	10 h 10	10 h 40
Dauphins 3	3 à 5 ans	22 avril	Sam.	10 h 10	10 h 40
Dauphins 3	3 à 5 ans	23 avril	Dim.	10 h 10	10 h 40
Supers dauphins	3 à 5 ans	22 avril	Sam.	10 h 10	10 h 40
Supers dauphins	3 à 5 ans	23 avril	Dim.	10 h 10	10 h 40

Prix
Résidants CSL : 67,20 \$; Non résidants : 74 \$

CoteSaintLuc.org/fr/Aquatiques • 514-485-6806

École de natation (âges : 5 à 16 ans)

Un programme progressif en trois étapes. Enseigne au nageur 54 habiletés aquatiques importantes et sur sept importantes techniques : papillon, brasse, nage sur le dos, style libre, sécurité aquatique, entrée et sortie de l'eau. Les nageurs assimilent toutes habiletés une étape à la fois.

Programme	Âges	Date de début	Jour	De	à
Niveau 1	5 à 16 ans	22 avril	Sam.	12 h	12 h 30
				12 h 30	13 h
Niveau 1	5 à 16 ans	23 avril	Dim.	12 h	12 h 30
				12 h 30	13 h
Niveau 1	5 à 16 ans	26 avril	Mer.	18 h 30	19 h
Niveau 2	5 à 16 ans	22 avril	Sam.	12 h	12 h 45
Niveau 2	5 à 16 ans	23 avril	Dim.	12 h	12 h 45
Niveau 2	5 à 16 ans	26 avril	Mer.	18 h 45	19 h 30
Niveau 3	5 à 16 ans	22 avril	Sam.	12 h	13 h
Niveau 3	5 à 16 ans	23 avril	Dim.	12 h	13 h
Niveau 3	5 à 16 ans	26 avril	Mer.	19 h	20 h

Prix
Niveau 1—Résidants CSL : 59,20 \$; Non résidants : 74 \$
Niveau 2—Résidants CSL : 63,20 \$; Non résidants : 79,04 \$
Niveau 3—Résidants CSL : 67,20 \$; Non résidants : 84 \$

Je nage vite (âges : 8 à 16 ans)

Exercices de style, augmentation de l'endurance et établissement d'objectifs pour donner aux nageurs la connaissance et la confiance pour nager efficacement et VITE. L'accent est mis sur le raffinement des habiletés et l'amélioration du style afin de préparer le nageur aux équipes de natation. L'enfant doit avoir complété avec succès le stage 2 du programme Je Nage et/ou le niveau 7 du programme de la Croix-Rouge.

Programme	Date de début	Jour	De	à
Groupe 1	23 avril	Dim.	10 h 15	11 h
		Jeu.	18 h 30	19 h 15
Groupe 2	24 avril	Lun.	18 h 30	19 h 15
		Jeu.	18 h 30	19 h 15

Prix
Niveau 1—Résidants CSL : 118,40 \$; Non résidants : 148 \$

Inscription en ligne débute le 13 mars et
inscription sur place débute le 14 mars pour résidants de CSL.