


**PROGRAMME DES PAMPLEMOUSSES (M7, M9 et M11)  
2023-2024**



PROGRAMME							
Programme	Catégorie	Sexe	Année de naissance des athlètes	Type d'entraînement	Nombre de cours	Ratio athlète moniteur	Sessions
	<b>M7</b>	Mixte	2018 - 2017	1h en partie peu profonde	9 cours + 1 festival PDP	8/1	<b>Session automne:</b> 18 sept au 26 Nov 2023  <b>Session hiver:</b> 8 janv. au 17 mars 2024  <b>Session printemps:</b> 25 mars au 8 juin 2024
	<b>M9</b>	Mixte	2016 - 2015	1h en partie peu profonde	9 cours + 1 festival PDP	10/1	
	<b>M11</b>	Mixte	2014 - 2013	1h en partie profonde	9 cours + 1 festival PDP	12/1	

HORAIRE DES COURS DISPONIBLES							
Catégorie	Lundi	Mardi	mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
<b>M7</b>							<b>Collège-Laval</b>
							16h15-17h15
							1h
<b>M9</b>	<b>Collège-Laval</b>		<b>Val-des-arbres</b>	<b>Poly-Jeunesse</b>			<b>Collège-Laval</b>
	18h30-19h30		18h00-19h00	18h-19h			9h45-10h45
	1h		1h	1h			1h
<b>M11</b>	<b>Collège-Laval</b>		<b>Val-des-arbres</b>	<b>Poly-Jeunesse</b>			<b>Collège-Laval</b>
	18h30-19h30		19h00-20h00	18h-19h			10h45-11h45
	1h		1h	1h			1h

FRAIS D'INSCRIPTION			
1 fois par semaine (pour une session)	2 fois par semaine (pour une session)	3 fois par semaine (pour une session)	Cout affiliation (une seule fois par année)
\$130	\$221	\$312	\$15.50