



DOLLARD SYNCHRO

Synchro Academy

Our Synchro Academy focuses on the fundamentals of swimming and gaining a good feel for the water.

➤ **Focuses:**

- ✓ swimming & synchro skills with instructor in the water
- ✓ fitness & coordination
- ✓ flexibility & extension
- ✓ counting & choreography

➤ **Ages:** 5-8 years

➤ **Pre-Requisite:** Able to swim 5 meters unassisted with face in water.

➤ **Fall Session:**

October 4th – December 13th 2019 (Fridays 5:00-6:00 pm)

OR

October 6th – December 15th 2019 (Sundays 10:30-11:30 am)

➤ **Cost:** \$154.00 (11 weeks)

➤ **Place:** École Secondaire des Sources (2900 Lake road, DDO)

Registration

Wednesday, September 4th & Thursday, September 5th 6:00-8:00 pm
@ AADD0 or online if your child has an AADD0 account.

*Please contact our Provincial Stream Coordinator, Christiane Callary
at christianecallary@hotmail.com for further details.*



DOLLARD SYNCHRO

L'académie Synchro

L'académie Synchro met l'accent sur les principes de base de natation et tâter une sensation pour l'eau.

➤ **Accents :**

- ✓ natation & compétences de nage synchronisée avec instructeur dans l'eau
- ✓ fitness & coordination
- ✓ flexibilité & extension
- ✓ comptage & chorégraphie

➤ **Âge :** 5 à 8 ans

➤ **Pré-requis :** être capable de nager 5 mètres avec le visage dans l'eau.

➤ **Session d'automne :**

4 octobre au 13 décembre 2019 (vendredis 17h00-18h00)

OU

6 octobre au 15 décembre 2019 (dimanches 10h30-11h30)

➤ **Coût:** 154.00 \$ (11 semaines)

➤ **Place:** École Secondaire des Sources (2900 Lake road, DDO)

Inscription

**mercredi le 4 septembre & jeudi le 5 septembre 2019 18h00-20h00
à l'AADDO ou en ligne si votre enfant a un compte AADDO.**

*Veillez contacter la coordonnatrice du Réseau Provincial, Christiane Callary
à christianecallary@hotmail.com pour plus de détails.*