



CENTRE SPORTIF DE NOTRE-DAME-DE-GRÂCE



PROGRAMMATION AQUATIQUE AQUATIC PROGRAM

SESSION HIVER 2019
DU 7 JANVIER 2019 AU 3 MARS 2019

Inscription en ligne / Online registration :

<https://www.loisirssportifscdn-ndg.com/centre-sportif-de-dame-de-grace/>

À partir de 6 h jusqu'à minuit pendant les périodes d'inscriptions suivantes :
From 6:00 a.m. until midnight on the following registration periods:

- **10 et 11 décembre 2018 – Résidents de l'arrondissement**
- **December 10th and 11th 2018 – Borough residents only**
- **12 au 16 décembre 2018 – Pour tous**
- **December 12th to 16th 2018 – For all**

Inscriptions sur place / Registration in person :

Pour les personnes désirant de l'aide, présentez-vous entre 9 h et 20 h durant les périodes d'inscriptions ci-haut mentionnées.

For those who need help, come in person between 9:00 a.m. and 8:00 p.m. during the above mentioned registration periods.

N.B. AUCUNE INSCRIPTION PAR TÉLÉPHONE. NO REGISTRATIONS BY PHONE

Consignes à suivre – Instructions to follow

-Veuillez noter que les places sont limitées. / *Please note that places are limited.*

-Veuillez noter que les poussettes ne sont pas admises dans les vestiaires. / *Please note that strollers are not permitted in the changing rooms.*

-Aucun parent ou ami n'est autorisé sur le bord de la piscine pendant les cours. / *Parents or friends are not allowed on the pool deck during swimming lessons.*

-Veuillez inscrire vos enfants dans le bon niveau. Toute modification à apporter à votre inscription doit se faire au cours de **deux premiers cours**. S'il n'est pas possible d'effectuer un changement, la direction se réserve le droit d'annuler une inscription afin d'assurer la sécurité et conserver l'homogénéité des groupes. / *Please register your children in the correct level. Any changes to be made to your registration will be done in **the first two classes**. If a change is not possible, management reserves the right to cancel the registration, in order to maintain safe and homogeneous groups.*

- ***N.B. Il n'y aura pas de liste d'attente pour les cours privés et possiblement des cours de natation. Si vous souhaitez vous inscrire sur une liste d'attente et que vous êtes incapable de le faire via Internet, s'il vous plaît communiquer avec la réception du Centre sportif Notre-Dame-de-Grâce afin de vérifier si nous sommes en mesure de vous mettre sur une liste d'attente. / *There will be no waiting list for private lessons and possibly some swimming classes. If you wish to sign up on a waiting list and are unable to do so via internet, please contact the Centre sportif Notre-Dame-de-Grâce front desk to verify if we are able to put you on a waiting list.*

Tél. : (514) 481-4634
6445 avenue Monkland, Montréal, Québec H4B 1H2

TARIFICATION AQUATIQUE / Rates

Cours / Course	Résident	Non-résident	Cours / Course	Résident	Non-résident
Croix-Rouge natation enfants Red Cross for kids	64 \$	72 \$	Cours Semi Privé / Semi Private Lessons	120 \$	160 \$
Croix-Rouge natation parent/enfant (Étoile de Mer et Canard) Red Cross Preschool (Starfish and Duck)	56\$	64\$	Étoile de Bronze / Bronze Star	80 \$	90 \$
Croix-Rouge natation pour adulte Red Cross for adults	76 \$	88 \$	Médaille de Bronze / Bronze Medallion	155 \$	155 \$
Entraînement par la nage (Mardi et Jeudi) Swim for fitness (Tuesday and Thursday)	88 \$	100 \$	Croix de Bronze / Bronze Cross	165 \$	165 \$
Entraînement par la nage à l'année (Mardi et Jeudi) Swim for fitness year round (Tuesday and Thursday)	352 \$	400 \$	Médaille et croix de bronze cours combiné / Bronze Medallion and cross combined course	250 \$	250 \$
Entraînement par la nage (Dimanche) Swim for fitness (Sunday)	66 \$	76 \$	Premiers soins général / Standard first aid	100 \$	100 \$
Entraînement par la nage (lundi ou mercredi) Swim for fitness (Monday or Wednesday)	44 \$	50 \$	Sauveteur national (piscine) / National lifeguard (pool)	280 \$	280 \$
Entraînement par la Nage Adolescent Swim for Fitness Adolescent	44 \$	50 \$	Moniteur en sécurité aquatique / Water safety instructor	220 \$	220 \$
Aqua Spinning	50 \$	66 \$	Requalification – Premiers soins général / Recertification - Standard first aid	45 \$	45\$
Aqua Mise en Forme – Adulte 16+ ans Aquatic Fitness – Adult 16+ years	40 \$	56 \$	Requalification-Sauveteur national piscine/Recertification-National lifeguard pool	90 \$	90 \$
Aqua Mise en Forme – Aîné 55+ ans et Aqua-arthrite Aquatic fitness – Seniors 55+ years and Aqua-arthritis	32 \$	48 \$	Requalification - Moniteur en sécurité aquatique/Recertification - Water safety instructor	95 \$	95 \$
Cours Privés / Private Lessons	120 \$	160 \$			

Les tarifs ci-haut comprennent toutes les taxes et tous les frais de certification. Veuillez prendre note que l'horaire peut changer avec préavis en raison d'événements et sans préavis pour des raisons hors de notre contrôle.

All taxes and certification fees are included in the prices listed above. Please note that the schedule is subject to change with notice due to sports events, and without notice for reasons out of our control.

COURS POUR PARENT/ENFANT / PARENT/CHILD COURSES

PRÉSCOLAIRE (4 à 36 mois) / PRE-SCHOOL (4 to 36 months)

La session de cours s'échelonne sur 8 périodes. *The session is spread over 8 periods.*

Ratio: 1 moniteur pour 3 à 10 élèves

Le programme Préscolaire est conçu pour montrer aux parents comment initier en toute sécurité leur enfant d'âge préscolaire au plaisir de l'eau. Un seul parent est admis à la piscine et nous recommandons la présence du même parent à tous les cours. / The Pre-School program was designed to show parents how to teach their children to safely enjoy the water. Only one parent will be allowed in the water with their child. We recommend that the same parent come to every course.

Étoile de mer / Starfish

Le parent responsable assiste son enfant dans diverses positions de flottaison. Plusieurs techniques de soutien seront enseignées par le moniteur. L'immersion du visage est facultative à ce niveau. / *The parent will assist the child in various floating positions. The instructor will teach different techniques for holding the child. Complete submersion is optional at this level.*



Résident : 56 \$

Non-résident : 64 \$

ÉTOILE DE MER (4 À 10 MOIS) STARFISH (4 TO 10 months)			ÉTOILE DE MER (10 À 18 MOIS) STARFISH (10 TO 18 months)				
			Début				
ET01-01-H1	LUNDI / MONDAY	10 :15 À 10 :45	2019/01/07	ET02-01-H1	LUNDI / MONDAY	10 :45 À 11 :15	2019/01/07
ET01-02-H1	LUNDI / MONDAY	18 :45 À 19 :15	2019/01/07	ET02-02-H1	LUNDI / MONDAY	17 :00 À 17 :30	2019/01/07
ET01-03-H1	VENDREDI / FRIDAY	17 :00 À 17 :30	2019/01/11	ET02-03-H1	VENDREDI / FRIDAY	17 :00 À 17 :30	2019/01/11
ET01-04-H1	SAMEDI / SATURDAY	12 :00 À 12 :30	2019/01/12	ET02-04-H1	SAMEDI / SATURDAY	8 :30 À 9 :00	2019/01/12
ET01-05-H1	DIMANCHE / SUNDAY	9 :00 À 9 :30	2019/01/13	ET02-05-H1	SAMEDI / SATURDAY	12 :30 À 13 :00	2019/01/12
ET01-06-H1	DIMANCHE / SUNDAY	11 :30 À 12 :00	2019/01/13	ET02-06-H1	DIMANCHE / SUNDAY	10 :15 À 10 :45	2019/01/13



Canard / Duck

Le parent responsable assiste son enfant dans diverses positions de flottaison et de retournement. L'enfant commence aussi à exécuter des glissements ainsi que des déplacements sur le ventre et sur le dos à l'aide de ses bras et de ses jambes.

The parent will assist the child in various floating and turning positions. The child will also begin to learn gliding movements on the stomach and the back while using his arms and legs.

Résident : 56 \$

Non-résident : 64 \$

CANARD (18 À 24 MOIS) DUCK (18 TO 24 months)			CANARD (24 À 30 MOIS) DUCK (24 TO 30 months)				
			Début				
CAN1-01-H1	LUNDI / MONDAY	17 :30 À 18 :00	2019/01/07	CAN2-01-H1	LUNDI / MONDAY	18 :15 À 18 :45	2019/01/07
CAN1-02-H1	JEUDI / THURSDAY	9 :15 À 9 :45	2019/01/10	CAN2-02-H1	JEUDI / THURSDAY	9 :45 À 10 :15	2019/01/10
CAN1-03-H1	VENDREDI / FRIDAY	17 :30 À 18 :00	2019/01/11	CAN2-03-H1	VENDREDI / FRIDAY	17 :30 À 18 :00	2019/01/11
CAN1-04-H1	SAMEDI / SATURDAY	10 :45 À 11 :15	2019/01/12	CAN2-04-H1	SAMEDI / SATURDAY	9 :00 À 9 :30	2019/01/12
CAN1-05-H1	SAMEDI / SATURDAY	11 :15 À 11 :45	2019/01/12	CAN2-05-H1	DIMANCHE / SUNDAY	9 :45 À 10 :15	2019/01/13
CAN1-06-H1	DIMANCHE / SUNDAY	8 :30 À 9 :00	2019/01/13	CAN2-06-H1	DIMANCHE / SUNDAY	11 :00 À 11 :30	2019/01/13

Tortue de mer / Sea turtle

Assisté par un parent responsable, l'enfant est initié à la respiration rythmée ainsi qu'au battement alternatif des jambes, sur le ventre et sur le dos. L'enfant nage sur le ventre avec de l'aide et son visage est immergé. / *The parent will assist the child who is initiated in rhythmic breathing and alternate kicking of the legs on the stomach, and on the back. The child will swim on the stomach with assistance while the face is submerged.*



Résident : 64 \$

Non-résident : 72 \$

TORTUE DE MER (30 À 36 MOIS) SEA TURTLE (30 TO 36 months)			TORTUE DE MER (30 À 36 MOIS) SEA TURTLE (30 TO 36 months)				
			Début				
TOR-01-H1	MARDI / TUESDAY	17 :00 À 17 :40	2019/01/08	TOR-04-H1	SAMEDI / SATURDAY	9 :45 À 10 :25	2019/01/12
TOR-02-H1	MERCREDI / WEDNESDAY	17 :00 À 17 :40	2019/01/09	TOR-05-H1	SAMEDI / SATURDAY	16 :00 À 16 :40	2019/01/12
TOR-03-H1	VENDREDI / FRIDAY	18 :15 À 18 :55	2019/01/11	TOR-06-H1	DIMANCHE / SUNDAY	12 :15 À 12 :55	2019/01/13

COURS POUR ENFANT / CHILDREN'S COURSES PRÉSCOLAIRE (3 à 5 ans) / PRE-SCHOOL (3 to 5 years old)

La session de cours s'échelonne sur 8 périodes. *The session is spread over 8 periods.*
 Notez qu'un temps de transition de 5 minutes entre les cours est inclus dans la période de cours affichée.
Please note that a 5 minute transition time between classes is included in the total class period advertised.
 Les parents doivent attendre leurs enfants dans l'aire de restauration.
 Parents are asked to wait for their children at the bistro level.

Ratio: 1 moniteur pour 3 à 6 élèves

Résident : 64 \$

Non-résident : 72 \$

Loutre de Mer/Sea Otter

LOUTRE DE MER 1 (3 À 5 ans) SEA OTTER 1 (3 to 5 years old)			Début	LOUTRE DE MER 2 (3 À 5 ans) SEA OTTER 2 (3 to 5 years old)			Début
LOU1-01-H1	MERCREDI / WEDNESDAY	17 :45 À 18 :25	2019/01/09	LOU2-01-H1	MARDI / TUESDAY	17 :45 À 18 :25	2019/01/08
LOU1-02-H1	MERCREDI / WEDNESDAY	18 :30 À 19 :10	2019/01/09	LOU2-02-H1	MARDI / TUESDAY	18 :30 À 19 :10	2019/01/08
LOU1-03-H1	JEUDI / THURSDAY	18 :30 À 19 :10	2019/01/10	LOU2-03-H1	JEUDI / THURSDAY	17 :00 À 17 :40	2019/01/10
LOU1-04-H1	VENDREDI / FRIDAY	17 :00 À 17 :40	2019/01/11	LOU2-04-H1	JEUDI / THURSDAY	17 :45 À 18 :25	2019/01/10
LOU1-05-H1	VENDREDI / FRIDAY	17 :45 À 18 :25	2019/01/11	LOU2-05-H1	VENDREDI / FRIDAY	17 :45 À 18 :25	2019/01/11
LOU1-06-H1	SAMEDI / SATURDAY	08 :30 À 09 :10	2019/01/12	LOU2-06-H1	SAMEDI / SATURDAY	09 :15 À 09 :55	2019/01/12
LOU1-07-H1	SAMEDI / SATURDAY	11 :30 À 12 :10	2019/01/12	LOU2-07-H1	SAMEDI / SATURDAY	10 :00 À 10 :40	2019/01/12
LOU1-08-H1	DIMANCHE / SUNDAY	09 :15 À 09 :55	2019/01/13	LOU2-08-H1	SAMEDI / SATURDAY	10 :45 À 11 :25	2019/01/12
LOU1-09-H1	DIMANCHE / SUNDAY	10 :45 À 11 :25	2019/01/13	LOU2-09-H1	SAMEDI / SATURDAY	17 :30 À 18 :10	2019/01/12
LOU1-10-H1	DIMANCHE / SUNDAY	12 :15 À 12 :55	2019/01/13	LOU2-10-H1	DIMANCHE / SUNDAY	8 :30 À 9 :10	2019/01/13
LOU1-11-H1	DIMANCHE / SUNDAY	16 :00 À 16 :40	2019/01/13	LOU2-11-H1	DIMANCHE / SUNDAY	10 :45 À 11 :25	2019/01/13
				LOU2-12-H1	DIMANCHE / SUNDAY	12 :15 À 12 :55	2019/01/13
				LOU2-13-H1	DIMANCHE / SUNDAY	16 :45 À 17 :25	2019/01/13

Cours de transition, où l'enfant apprend à nager sur le ventre, avec l'aide d'un objet flottant, et du parent (4 premiers cours), et sans parent (4 derniers cours).
A transition course where the child will learn to swim on his/her stomach, using a floatation device, or with help from a parent (first 4 classes) and without a parent (last 4 classes).



Cours d'initiation à l'eau sans parent où l'enfant apprend à flotter et à nager avec un objet flottant.
Introductory class to water without parent where the child will learn basic floats and to swim with a floating object.



Salamandre – Poisson-lune – Crocodile - Baleine



L'enfant doit suivre son cours sans ses parents. Les cours se déroulent dans le bassin récréatif et les parents sont invités à assister au cours dans l'aire d'observation situé au 1^{er} étage.

Salamander – Sunfish – Crocodile - Whale

The child must take this course without parents. The courses will be held in the leisure pool; parents are invited to watch the classes from the observation deck area located on the 1st floor.

SALAMANDRE (3 À 5 ans) SALAMANDER (3 to 5 years old)				Début	POISSON-LUNE (3 À 5 ans) SUN FISH (3 to 5 years old)				Début
SAL-01-H1	LUNDI / MONDAY	17 :00 À 17 :40	2019/01/07	POI-01-H1	MARDI / TUESDAY	17 :00 À 17 :40	2019/01/08		
SAL-02-H1	LUNDI / MONDAY	17 :45 À 18 :25	2019/01/07	POI-02-H1	MARDI / TUESDAY	17 :45 À 18 :25	2019/01/08		
SAL-03-H1	LUNDI / MONDAY	18 :30 À 19 :10	2019/01/07	POI-03-H1	JEUDI / THURSDAY	17 :00 À 17 :40	2019/01/10		
SAL-04-H1	MARDI / TUESDAY	17 :00 À 17 :40	2019/01/08	POI-04-H1	JEUDI / THURSDAY	18 :30 À 19 :10	2019/01/10		
SAL-05-H1	MARDI / TUESDAY	17 :45 À 18 :25	2019/01/08	POI-05-H1	SAMEDI / SATURDAY	9 :15 À 9 :55	2019/01/12		
SAL-06-H1	MARDI / TUESDAY	18 :30 À 19 :10	2019/01/08	POI-06-H1	SAMEDI / SATURDAY	11 :30 À 12 :10	2019/01/12		
SAL-07-H1	MERCREDI / WEDNESDAY	17 :00 À 17 :40	2019/01/09	POI5-07-H1	DIMANCHE / SUNDAY	9 :15 À 9 :55	2019/01/13		
SAL-08-H1	MERCREDI / WEDNESDAY	17 :45 À 18 :25	2019/01/09	POI5-08-H1	DIMANCHE / SUNDAY	11 :30 À 12 :10	2019/01/13		
SAL-09-H1	MERCREDI / WEDNESDAY	18 :30 À 19 :10	2019/01/09	POI5-09-H1	DIMANCHE / SUNDAY	17 :30 À 18 :10	2019/01/13		
SAL-10-H1	JEUDI / THURSDAY	17 :00 À 17 :40	2019/01/10						
SAL-11-H1	JEUDI / THURSDAY	17 :45 À 18 :25	2019/01/10						
SAL-12-H1	JEUDI / THURSDAY	18 :30 À 19 :10	2019/01/10						
SAL-13-H1	VENDREDI / FRIDAY	17 :30 À 18 :10	2019/01/11						
SAL-14-H1	VENDREDI / FRIDAY	18 :15 À 18 :55	2019/01/11						
SAL-15-H1	SAMEDI / SATURDAY	08 :30 À 09 :10	2019/01/12						
SAL4-16-H1	SAMEDI / SATURDAY	09 :15 À 09 :55	2019/01/12						
SAL4-17-H1	SAMEDI / SATURDAY	10 :00 À 10 :40	2019/01/12						
SAL4-18-H1	SAMEDI / SATURDAY	10 :45 À 11 :25	2019/01/12						
SAL4-19-H1	SAMEDI / SATURDAY	11 :30 À 12 :10	2019/01/12						
SAL4-20-H1	SAMEDI / SATURDAY	12 :15 À 12 :55	2019/01/12						
SAL4-21-H1	SAMEDI / SATURDAY	16 :45 À 17 :25	2019/01/12						
SAL4-22-H1	DIMANCHE / SUNDAY	8 :30 À 9 :10	2019/01/13						
SAL4-23-H1	DIMANCHE / SUNDAY	9 :15 À 9 :55	2019/01/13						
SAL4-24-H1	DIMANCHE / SUNDAY	10 :00 À 10 :40	2019/01/13						
SAL4-25-H1	DIMANCHE / SUNDAY	10 :45 À 11 :25	2019/01/13						
SAL4-26-H1	DIMANCHE / SUNDAY	11 :30 À 12 :10	2019/01/13						
SAL4-27-H1	DIMANCHE / SUNDAY	12 :15 À 12 :55	2019/01/13						
SAL4-28-H1	DIMANCHE / SUNDAY	16 :00 À 16 :40	2019/01/13						
SAL4-29-H1	DIMANCHE / SUNDAY	16 :45 À 17 :25	2019/01/13						

CROCODILE (3 À 5 ans) CROCODILE (3 to 5 years old)				Début	BALEINE (3 À 5 ans) WHALE (3 to 5 years old)				Début
CRO-01-H1	LUNDI / MONDAY	18 :30 À 19 :10	2019/01/07	BAL-01-H1	MARDI / TUESDAY	18 :30 À 19 :10	2019/01/08		
CRO-02-H1	MERCREDI / WEDNESDAY	18 :30 À 19 :10	2019/01/09	BAL-02-H1	JEUDI / THURSDAY	17 :45 À 18 :25	2019/01/10		
CRO-03-H1	SAMEDI / SATURDAY	08 :30 À 09 :10	2019/01/12	BAL-03-H1	SAMEDI / SATURDAY	12 :15 À 12 :55	2019/01/12		
CRO-04-H1	SAMEDI / SATURDAY	10 :45 À 11 :25	2019/01/12	BAL-04-H1	DIMANCHE / SUNDAY	10 :00 À 10 :40	2019/01/13		
CRO-05-H1	DIMANCHE / SUNDAY	10 :45 À 11 :25	2019/01/13						

COURS PRIVÉS / PRIVATE LESSONS

POUR TOUS ÂGES / FOR ALL AGES

Résident : 120 \$

Non-résident : 160 \$

La session de cours s'échelonne sur 8 semaines. / The session is spread over 8 weeks

Notez qu'un temps de transition de 5 minutes entre les cours est inclus dans la période de cours affichée.
Please note that a 5 minute transition time between classes is included in the total class period advertised.

Les parents doivent attendre leurs enfants dans l'aire de restauration. Parents are asked to wait for their children at the bistro level.

À partir du printemps 2017, les cours privés ne seront offerts sur appel qu'aux enfants ayant une incapacité et dorénavant, ils seront offerts à tous seulement qu'aux sessions intensives.

As of the spring of 2017, private lessons will only be offered on call to children with disabilities during regular sessions and they will only be offered to everyone during intensive sessions.

COURS POUR ADULTES / ADULT COURSES

Cours d'apprentissage de la natation pour adultes / Adult swimming lessons

La session de cours s'échelonne sur 8 semaines. / The session is spread over 8 weeks.

Résident : 76,00 \$

Non-résident : 88,00 \$

NATATION ESSENTIEL 1 / SWIM BASICS 1			Début
AA01-01-H1	LUNDI / MONDAY	9 :00 À 9 :55	2019/01/07
AA01-02-H1	MERCREDI / WEDNESDAY	20:15 à 21:10	2019/01/09
AA01-03-H1	JEUDI / THURSDAY	20 :15 À 21 :10	2019/01/10
AA01-04-H1	SAMEDI / SATURDAY	17:30 à 18:25	2019/01/12



NATATION ESSENTIEL 2 / SWIM BASICS 2			Début
AA02-01-H1	MERCREDI / WEDNESDAY	20:00 à 20:55	2019/01/09

STYLES DE NAGE / SWIM STYLES			Début
AA03-01-H1	LUNDI / MONDAY	20:00 à 20:55	2019/01/07

ENTRAINEMENT PAR LA NAGE / SWIM FOR FITNESS

Pré-requis / Prerequisites : savoir nager le crawl, le dos crawlé, la brasse / know the front crawl, back crawl and breast stroke

COURS DE 1 HEURE, 2 FOIS PAR SEMAINE 1 HOUR CLASS TWICE A WEEK			
Résident : 88,00 \$		Non-résident : 100,00 \$	
EPN1-02-H1	MARDI ET JEUDI / TUESDAY AND THURSDAY	06:30 à 07:25	2019/01/08
COURS DE 1 HEURE, 1 FOIS PAR SEMAINE 1 HOUR CLASS ONCE A WEEK			
Résident : 44,00 \$		Non-résident : 50,00 \$	
EPN1-01-H1	LUNDI / MONDAY	19:00 à 19:55	2019/01/07
EPN1-03-H1	MERCREDI / WEDNESDAY	14 :00 À 14 :55	2019/01/09
EPN1-04-H1	MERCREDI / WEDNESDAY	20 :00 À 20 :55	2019/01/09

COURS DE 1.5 HEURES, 1 FOIS PAR SEMAINE 1.5 HOUR CLASS ONCE A WEEK			
Résident : 66,00 \$		Non-résident : 76,00 \$	
EPN1-05-H1	DIMANCHE / SUNDAY	07:00 à 08:25	2019/01/13
<p>Entraînement par la nage est un cours pour les mordus de natation qui désirent améliorer leurs techniques de nage et leur forme physique. Nos entraîneurs aident les nageurs à développer l'efficacité de leurs techniques tout en les encourageant à y aller à leur propre rythme. Notez qu'il y a différentes vitesses de nage répartis sur les couloirs.</p> <p>Swim for fitness is for people who enjoy swimming for fitness and recreation and who wish to improve their swimming ability. Swimmers are encouraged to swim at their own pace while they are being coached in the development of a more efficient technique. Note that there are different speeds across several swim lanes.</p>			

ENTRAINEMENT PAR LA NAGE ADOLESCENT / SWIM FOR FITNESS ADOLESCENT

Résident 44,00\$

AGES : 10 à 16

Non – résident 50,00\$

Pré-requis / Prerequisites : savoir nager le crawl, le dos crawlé, la brasse / know the front crawl, back crawl and breast stroke

EPNT-01-H1	MARDI / TUESDAY	17:00 à 17:55	2019/01/08
EPNT-02-H1	JEUDI / THURSDAY	17:00 à 17:55	2019/01/10
EPNT-03-H1	SAMEDI / SATURDAY	16:00 à 16:55	2019/01/12
EPNT-04-H1	DIMANCHE / SUNDAY	16:00 à 16:55	2019/01/13

***voir description pour Entraînement par la nage pour plus d'information / see Swim for fitness description for more details

COURS SPÉCIALISÉS POUR ADULTES / ADULT SPECIALIZED COURSES

*Inscrivez-vous à plusieurs cours spécialisés et profitez d'un tarif réduit (informez-vous à la réception).
Register for several specialized courses and get a discount! (Information available at the reception desk).*

COURS SPÉCIALISÉS 55 ans + / SPECIALIZED COURSES 55 years +

Résident : 32,00 \$		AQUAD'OR (55 ans et plus) / AQUAGOLD (55 YEARS AND OLDER)				Non- résident : 48,00 \$	
		Début				Début	
AO-01-H1	LUNDI / MONDAY	09:30 à 10:25	2019/01/07	AO-03-H1	MARDI / TUESDAY	14 :00 À 14 :55	2019/01/08
AO-02-H1	MARDI / TUESDAY	09:30 à 10:25	2019/01/08	AO-04-H1	VENDREDI / FRIDAY	09:30 à 10:25	2019/01/11

Résident : 48,00 \$	AQUA SPINNING OR (55 ans et plus) / SENIOR AQUA SPINNING (55 YEARS AND OLDER)	Non- résident : 64,00 \$
----------------------------	--	---------------------------------

PAS DISPONIBLE / NOT AVAILABLE

Résident : 32,00 \$	COURS SPÉCIALISÉS 16 ans + / SPECIALIZED COURSES 16 years +	Non- résident : 48,00 \$
----------------------------	--	---------------------------------

AQUA-ARTHRITE / AQUA-ARTHRITIS

		Début				Début	
EA-01-H1	LUNDI / MONDAY	14:00 à 14:55	2019/01/07	EA-03-H1	MERCREDI / WEDNESDAY	14 :00 À 14 :55	2019/01/09
EA-02-H1	MARDI / TUESDAY	9 :15 À 10 :10	2019/01/08	EA-04-H1	VENDREDI / FRIDAY	09:15 à 10:10	2019/01/11

Le cours se déroule dans le bassin récréatif. La température de l'eau est à 30°C / 84°F. Le cours est destiné aux personnes qui ont une mobilité réduite, des problèmes d'arthrite et/ou d'arthrose.

This course takes place in the leisure pool. The water temperature is 30°C / 84°F. This course is designed for people with reduced mobility, arthritis/arthrosis problems.

Résident : 40,00 \$	COURS SPÉCIALISÉS 16 ans + / SPECIALIZED COURSES 16 years +	Non- résident : 56,00 \$
----------------------------	--	---------------------------------

AQUAFORME / AQUAFITNESS

		Début	
AF01-01-H1	LUNDI / MONDAY	08:30 à 09:25	2019/01/07
AF01-02-H1	LUNDI / MONDAY	19:00 à 19:55	2019/01/07
AF01-03-H1	MARDI / TUESDAY	20 :00 À 20 :55	2019/01/08
AF01-04-H1	JEUDI / THURSDAY	09:30 à 10:25	2019/01/10
AF01-05-H1	JEUDI / THURSDAY	19 :00 À 19 :55	2019/01/10
AF01-06-H1	VENDREDI / FRIDAY	8 :30 À 9 :25	2019/01/11

Intensifiez votre entraînement d'aérobic avec la résistance de l'eau! Ce cours vous fera bouger avec des routines d'entraînement variées! Ce cours vous mettra en bonne « aqua » forme!

Intensify your aerobic routine with the resistance of water! This fun class will keep you moving with innovative routines featuring flowing movements, jumps, kicks and more! A class sure to get you "aqua" fit!

AQUA BOOT CAMP

		Début	
AF02-01-H1	JEUDI / THURSDAY	20:00 à 20:55	2019/01/10

Vous aimeriez améliorer votre niveau de mise en forme et augmenter votre endurance cardio-respiratoire et musculaire? Ce programme est pour vous! L'Aqua Boot Camp est un programme de conditionnement aquatique inspiré des activités de conditionnement de style boot camp. La combinaison et la variété des exercices et du matériel spécialisé travailleront votre endurance et vous apportera un entraînement complet et intense. **Prérequis : savoir nager et être à l'aise dans la partie profonde.**

*Would you like to improve your fitness level and increase your cardio-respiratory and muscular endurance? This new program is for you! The Aqua Boot Camp is inspired from the boot camp style of fitness. You will work your muscular endurance with the combination of a variety of exercises and specialized equipment. This class will bring you an overall and intense workout. **Prerequisite: know how to swim and be comfortable in deep water.***

Résident : 40,00 \$	COURS SPÉCIALISÉS 16 ans + / SPECIALIZED COURSES 16 years +	Non- résident : 56,00 \$
----------------------------	--	---------------------------------

AQUA-ÉTIREMENT / AQUASTRETCH

		Début	
ASTR-01-H1	MERCREDI / WEDNESDAY	10:00 à 10:55	2019/01/09

Axé sur des exercices d'extension et d'étirement, pour travailler la mobilité, la posture et la flexibilité. En intégrant des mouvements qui sollicitent les muscles équilibrants, le cours est autant bénéfique pour les gens qui souffrent de douleurs ou de raideurs dans le dos, que le gens de tous les niveaux de forme physique.

Focusing on lengthening and extending exercises working towards better posture, mobility and flexibility. Combined with balance exercises, this class is great for people suffering for back soreness or stiffness though complete enough to be able to benefit from this class at all fitness levels.

COURS SPÉCIALISÉS POUR ADULTES / ADULT SPECIALIZED COURSES

Inscrivez-vous à plusieurs cours spécialisés et profitez d'un tarif réduit (informez-vous à la réception).

Register for several specialized courses and get a discount! (Information available at the reception desk).

Résident : 40,00 \$		COURS SPÉCIALISÉS 16 ans + / SPECIALIZED COURSES 16 years +				Non- résident : 56,00 \$	
AQUAJOGGING / AQUAJOGGING		Début		AQUA TRAINING / AQUA TRAINING		Début	
AJ-01-H1	LUNDI / MONDAY	20:00 à 20:55	2019/01/07	AT-01-H1	MARDI / TUESDAY	08:30 à 09:25	2019/01/08
AJ-02-H1	MERCREDI / WEDNESDAY	19:00 à 19:55	2019/01/09	AT-02-H1	JEUDI / THURSDAY	08:30 à 09:25	2019/01/10
<p>Le cours est destiné aux personnes qui désirent avoir peu d'impact sur les articulations et le dos. Avec une ceinture adaptée pour augmenter la flottaison, ce cours vous pousse à travailler vos muscles centraux pour garder votre équilibre dans l'eau tout en travaillant le reste du corps. Prérequis: être à l'aise dans l'eau profonde.</p> <p><i>This course is designed for people who don't want the impact on their joints or back. Using a floating belt that helps increase flotation, this course will make you work those core muscles in order to maintain balance while working out the rest of your body! Prerequisite: be comfortable in deep water.</i></p>				<p>Ce cours consiste en une période d'échauffement, une période d'Aquaforme de 20 à 30 minutes suivi d'un bloc d'entraînement par la nage d'une durée de 20 à 30 minutes. Les lunettes de natation sont recommandées. Prérequis : savoir nager et être à l'aise dans la partie profonde.</p> <p><i>The course consists of a warm-up period of 20-30 minutes of aquafitness, followed by a training period consisting of 20-30 minutes of swimming. Swimming goggles are recommended. Prerequisite: know how to swim and be comfortable in deep water.</i></p>			
AQUA POUSSETTE		Début		AQUANATAL / AQUAFITNESS FOR PREGNANT WOMEN		Début	
AP-01-H1	LUNDI / MONDAY	10 :30 À 11 :25	2019/01/07	AN-01-H1	MERCREDI / WEDNESDAY	19:00 à 19:55	2019/01/09
<p>Profitez de l'occasion de jumeler une activité physique dans l'eau pour vous tout en étant avec votre enfant. Cette activité comprend 30 minutes d'Aquaforme pour vous, suivi de 25 minutes de découverte et d'éveil aquatique pour votre enfant en votre compagnie. Prérequis : le bébé doit avoir au moins 4 mois et peser au plus 16 kg / 35 lbs.</p> <p><i>We are happy to offer you a fitness activity for you and your child. The classes consist of a 30 minute aquafitness session followed by a 25 minutes of discovery and water confidence for your child with you. Prerequisite: the baby must be at least 4 months old and weigh no more than 16 kg / 35 lbs.</i></p>				<p>Nous recommandons d'avoir l'approbation de votre médecin et de suivre cette activité après le premier trimestre de grossesse. Note : Si vous arrivez à terme durant la session, vous avez quand même la possibilité de participer au cours. Informez-vous à l'accueil pour de plus amples renseignements.</p> <p><i>We strongly recommend that you have a doctor's approval and that this activity be taken only after the first trimester of pregnancy. Please note: If your due date is during the course session, you can still participate in the class. More information is available at the front desk.</i></p>			
Résident : 40,00 \$		AQUA TONIFIER / AQUA TONING				Non- résident : 56,00 \$	
		Début				Début	
ATN-01-H1	LUNDI / MONDAY	20 :15 À 21 :10	2019/01/07	ATN-03-H1	VENDREDI / FRIDAY	8 :15 À 9 :10	2019/01/11
ATN-02-H1	MERCREDI / WEDNESDAY	13 :00 À 13 :55	2019/01/09				
<p>C'est un cours de mise en forme aquatique qui est axé sur la tonification musculaire en faisant des exercices de résistance à impact faible. Le cours incorpore des mouvements de Pilates, Yoga, et d'Aquaforme. Il sera donné dans le bassin multifonctionnel où la température de l'eau est à 84°F.</p> <p><i>It is an aquatic fitness course which focuses on muscle toning with low impact resistance exercises. The course incorporates the movements of Pilates, Yoga, and Aquafitness. It will be given in the multifunctional pool where the water temperature is at 84 ° F.</i></p>							
Résident : 40,00 \$		AQUA PILATES / AQUA PILATES				Non- résident : 56,00 \$	
		Début				Début	
APIL-01-H1	JEUDI / THURSDAY	7 :30 À 8 :25	2019/01/10				
<p>Créez un corps bien équilibré avec Aqua Pilates. Cette méthode combine les étirements et le renforcement musculaire é une respiration consciente Cet entraînement vise à améliorer votre posture et offre une performance musculo-squelettique optimale – force, souplesse et endurance, vous laissant une impression de vitalité. Le cours se déroule dans le bassin multifonctionnel où la température de l'eau est à 84°F.</p> <p><i>Create a well-balanced body with Aqua Pilates. This method combines stretching and muscle strengthening with conscious breathing. This training aims to improve your posture and offers optimal muscular-skeletal performance – strength, flexibility and endurance, leaving you feeling vital. It will be given in the multifunctional pool where the water temperature is at 84 ° F.</i></p>							
Résident : 50,00 \$		AQUA SPINNING / AQUA SPINNING				Non- résident : 66,00 \$	
		Début				Début	
AS-01-H1	LUNDI / MONDAY	13 :00 À 13 :40	2019/01/07	AS-05-H1	MERCREDI / WEDNESDAY	13 :00 À 13 :40	2019/01/09
AS-02-H1	MARDI / TUESDAY	07 :30 À 08 :10	2019/01/08	AS-06-H1	MERCREDI / WEDNESDAY	18 :15 À 18 :55	2019/01/09
AS-03-H1	MARDI / TUESDAY	18 :00 À 18 :40	2019/01/08	AS-07-H1	JEUDI / THURSDAY	18 :00 À 18 :40	2019/01/10
AS-04-H1	MARDI / TUESDAY	19 :15 À 19 :55	2019/01/08				
<p>L'AQUA SPINNING est offert au Centre sportif de Notre-Dame-de-Grâce. Jumelez les bienfaits du spinning et de l'aquaforme pour un entraînement complet qui améliorera votre performance cardiovasculaire et votre tonus musculaire. L'activité se déroule dans la partie peu profonde de la piscine 25m sur les nouveaux vélos aquatiques HydroRider. Les souliers d'aquaforme sont requis.</p> <p><i>AQUA SPINNING is offered at the Centre sportif de Notre-Dame-de-Grâce. Combine the benefits of spinning and water aerobics for a complete workout that will improve your cardiovascular performance and your muscle tone. The activity takes place in the shallow part of the 25 meter pool using the new aquatic HydroRider bikes. Aquafitness shoes are required.</i></p>							
Résident : 40,00 \$		AQUA YOGA-LATES				Non-résident : 56,00 \$	
		Début				Début	
AYOP-01-H1	MARDI / TUESDAY					08:15 à 09:10	2019/01/08
<p>Ce nouveau groupe-cours vous permet de fusionner deux techniques complémentaires, dont l'aqua-pilates et l'aqua-yoga. En ramenant les deux en un, cela nous permettra de travailler autant en mobilité, en étirement et modulation de la respiration par l'entremise des techniques de yoga ainsi qu'au niveau du tonus musculaire et du gainage que les exercices du pilates nous aident à solliciter. Il sera donné dans le bassin multifonctionnel où la température de l'eau est à 84°F - 86°F.</p> <p><i>This fusion course allows you to share two complementary techniques; namely aqua-pilates and aqua-yoga. Allowing us to combine the mobility, stretching and breathing exercises that yoga is best for, and then adding the toning and core work that the pilates techniques can also bring to your workout. It will be given in the multifunctional pool where the water temperature is at 84 ° F - 86 ° F.</i></p>							



COURS DE FORMATION / TRAINING COURSES

SAUVETAGE ET ENSEIGNEMENT DE LA NATATION LIFESAVING AND SWIMMING INSTRUCTION

Pour tous ceux qui désirent en connaître plus dans le domaine du sauvetage, voilà une occasion sans pareille. Nous vous offrons une panoplie de formation autant pour le sauveteur d'expérience que pour celui qui désire parfaire ses connaissances dans ce domaine.

This is an excellent opportunity for those who want to learn more about lifesaving. We offer a wide range of training for experienced lifeguards and for those who want to develop their skills in this field.

ÉTOILE DE BRONZE BRONZE STAR			Début	Durée	Coût / Cost: 80 \$ résident 90 \$ non-résident
EB01-01-H1	SAMEDI	17:00 À 18:30	2019/01/12	8 SEMAINES 8 WEEKS	Préalables : Être capable de nager 100m Prerequisite: Be able to swim 100m
MÉDAILLE DE BRONZE BRONZE MEDALLION			Début	Durée	Coût / Cost: 155 \$ pour le cours / for the class
MB01-01-H1	DIMANCHE	15h30 18h30	2019/01/13	8 SEMAINES (examen inclus) 8 weeks (exman included)	Préalables : 13 ans ou Étoile de bronze, Examen Natation Junior 10 ou l'équivalent Prerequisite: 13 years old or Bronze Star, Swim kids 10 Exam Manuel à acheter (disponible en français ou anglais), Required Reading (available in English or French) • Manuel Canadien de sauvetage - 55 \$ • Masque de poche - 13 \$
CROIX DE BRONZE BRONZE CROSS			Début	Durée	Coût / Cost: 165 \$ pour le cours / for the class
CB01-01-H1	SAMEDI	14h30 à 18h30	2019/01/12	8 SEMAINES (examen inclus) 8 weeks (exam included)	Préalables : Médaille de bronze Prerequisite: Bronze medallion
MÉDAILLE ET CROIX DE BRONZE COURS COMBINÉ BRONZE MEDALLION AND CROSS COMBINED COURSE			Début	Durée	Coût / Cost: 250 \$ pour le cours / for the class
MB/CB-01-H1	Contactez-nous pour plus d'informations. <i>Please call for information.</i>				Préalables : 13 ans ou Étoile de bronze, Examen Natation Junior 10 ou l'équivalent -Être en mesure de supporter un objet de 4.5kg (10lb) pendant 3 minutes -Être en mesure d'effectuer 2 séries de 6 X 25m de nage tête hors de l'eau -Être en mesure de nager 600m en 18 minutes ou moins Prerequisite: 13 years old or Bronze Star, Swim kids 10 Exam -To be able to support a 4.5kg (10lb) object for 3 minutes -To be able to swim head-up for 2 sets of 6 X 25m -To be able to swim 600m in 18 minutes or less • Manuel Canadien de sauvetage - 55 \$ • Masque de poche - 13 \$
PREMIERS SOINS GÉNÉRAL STANDARD FIRST AID			Début	Durée	Coût / Cost: 100 \$ pour le cours / for the class
SUA1-01-H1	SAMEDI ET DIMANCHE	09:00 À 17:30	2019/01/05 2019/01/06	2 JOURS 2 DAYS	Note : Préalable pour le cours sauveteur national Note: Prerequisite for national lifeguard course Manuel à acheter (disponible en français ou anglais), Required Reading (available in English or French) • Manuel canadien de premiers soins 20 \$
SAUVETEUR NATIONAL PISCINE NATIONAL LIFEGUARD (POOL)			Début	Durée	Coût / Cost: 280 \$ pour le cours / for the class
SN01-01-H1	SAMEDI	13:00 à 18:30	2019/01/12	8 SEMAINES (examen inclus) 8 WEEKS (Exam included)	Préalables : 16 ans et la Croix de bronze. Détenir un brevet de premiers soins-général à jour Prerequisite: 16 years old and Bronze Cross. Have valid general first-aid certification Manuel à acheter (disponible en français ou anglais), Required reading (available in English or French) • Manuel Alerte 55 \$
MONITEUR EN SÉCURITÉ AQUATIQUE WATER SAFETY INSTRUCTOR			Début	Durée	Coût / Cost: 220\$ pour le cours / for the class
MA01-01-H1	DIMANCHE DIMANCHE DIMANCHE SAMEDI DIMANCHE SAMEDI DIMANCHE	16:00 à 21:00 16:00 à 21:00 16:00 à 21:00 16:00 à 21:00 16:00 à 21:00 16:00 à 21:00 16:00 à 21:00	2019/01/06 2019/01/27 2019/02/03 2019/02/09 2019/02/10 2019/02/16 2019/02/17	7 SEMAINES 7 WEEKS	Préalables: 15 ans, Croix de bronze. Prerequisite: 15 years old, Bronze Cross Manuel à acheter (disponible en français ou anglais), Required reading (available in English or French) • Guide du moniteur MSA - 150 \$
REQUALIFICATION MONITEUR EN SÉCURITÉ AQUATIQUE RECERTIFICATION OF WATER SAFETY INSTRUCTOR			Début	Durée	Coût / Cost: 95 \$ pour le cours / for the class
REQ-MA-H1	VENDREDI	09:00 à 14:00	2019/01/04	1 jour / 1 day	Note : Pour renouveler votre certification de moniteur en sécurité aquatique Note: To renew your water safety instructor certification *Manuel inclus / Manuel included
REQUALIFICATION SAUVETEUR NATIONAL RECERTIFICATION OF NATIONAL LIFEGUARD			Début	Durée	Coût / Cost: 90 \$ pour le cours / for the class
REQ-SN-H1	VENDREDI	12:00 à 16:00	2019/01/04	1 jour / 1 day	Note : Pour renouveler votre certification sauveteur national certification Note: To renew your national lifeguard certification