



# CENTRE SPORTIF DE NOTRE-DAME-DE-GRÂCE



## PROGRAMMATION AQUATIQUE AQUATIC PROGRAM

**SESSION HIVER INTENSIF 2019 – DU 9 MARS 2019 AU 5 AVRIL 2019**  
**WINTER INTENSIVE SESSION 2018 – FROM MARCH 9<sup>TH</sup> TO APRIL 5<sup>TH</sup> 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:

**25 et 26 février 2019 – Résidents de l'arrondissement**  
**February 25<sup>th</sup> and 26<sup>th</sup> 2019 – Borough residents only**

**27 février au 03 mars 2019 – Pour tous**  
**February 27<sup>th</sup> to March 3<sup>rd</sup> 2019 – 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.

**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 des 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 during 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.

\*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.

**6445 avenue Monkland, Montréal, Québec H4B 1H2**  
**514-481-4634**

## Tarification / Rates

Cours	Résident*	Non-résident*	Cours	Résident*	Non-résident*
Croix-Rouge natation – Enfant / Red Cross for kids	64 \$	72 \$	Cours semi privé / Semi Private Lessons	70 \$	90 \$
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)	44 \$	50 \$	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)	33 \$	38 \$	Premiers soins généraux Standard first aid	100 \$	100 \$
Entraînement par la nage (Lundi ou mercredi) Swim for fitness (Monday or Wednesday)	22 \$	25 \$	Sauveteur national (piscine) National lifeguard (pool)	280 \$	280 \$
Entraînement par la nage – Adolescent Swim for fitness – Adolescent	22 \$	25 \$	Moniteur en sécurité aquatique Water safety instructor	220 \$	220 \$
Aqua Spinning	25 \$	33 \$	Requalification – Premiers soins généraux Recertification – Standard first aid	45 \$	45\$
Aqua mise en forme – Adulte 16 ans + Aquatic Fitness – Adult 16+ years	20 \$	28 \$	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	16 \$	24 \$	Requalification – Moniteur en sécurité aquatique Recertification – Water safety instructor	95 \$	95 \$
Cours privés / Private lessons	60 \$	80 \$			

\*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 – Préscolaire (4 à 36 mois)

## Parent/Child Courses – Pre-School (4 to 36 months)

La session de cours s'échelonne sur 4 semaines, 2x par semaine. / The session is spread over 4 weeks, twice a week.

Ratio: 1 moniteur pour 3 à 10 élèves

### 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 / Starts				Début / Starts	
ET01-01-H2	Lundi & Jeudi Monday & Thursday	10:00 - 10:30	2019/03/11	ET02-01-H2	Lundi & Jeudi Monday & Thursday	10:00 - 10:30	2019/03/11
ET01-02-H2	Lundi & Mercredi Monday & Wednesday	17:30 - 18:00	2019/03/11	ET02-02-H2	Lundi & Mercredi Monday & Wednesday	17:30 - 18:00	2019/03/11
ET01-03-H2	Samedi & Dimanche Saturday & Sunday	10:45 - 11:15	2019/03/09	ET02-03-H2	Samedi & Dimanche Saturday & Sunday	11:15 - 11:45	2019/03/09
ET01-04-H2	Samedi & Dimanche Saturday & Sunday	12:30 - 13:00	2019/03/09	ET02-04-H2	Samedi & Dimanche Saturday & Sunday	12:30 - 13:00	2019/03/09

### 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 avec 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) / Canard (24 to 30 months)			
		Début / Starts				Début / Starts	
CAN1-01-H2	Lundi & Jeudi Monday & Thursday	9:30 - 10:00	2019/03/11	CAN2-01-H2	Lundi & Jeudi Monday & Thursday	9:30 - 10:00	2019/03/11
CAN1-02-H2	Lundi & Mercredi Monday & Wednesday	17:00 - 17:30	2019/03/11	CAN2-02-H2	Lundi & Mercredi Monday & Wednesday	17:00 - 17:30	2019/03/11
CAN1-03-H2	Samedi & Dimanche Saturday & Sunday	9:30 - 10:00	2019/03/09	CAN2-03-H2	Samedi & Dimanche Saturday & Sunday	10:00 - 10:30	2019/03/09

### 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 / Starts				Début / Starts	
TOR-01-H2	Lundi & Mercredi Monday & Wednesday	18:30 - 19:10	2019/03/11	TOR-02-H2	Samedi & Dimanche Saturday & Sunday	8:30 - 9:10	2019/03/09

# Cours pour enfant – Préscolaire (3 à 5 ans)

## Children's courses – Pre-school (3 to 5 years old)

La session de cours s'échelonne sur 4 semaines, 2x par semaine. / The session is spread over 4 weeks, twice a week.

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

### Loutre de mer / Sea Otter



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 flotation 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 (Sans parents). / Introductory class to water without parent where the child will learn basic floats and to swim with a floating object.

Résident : 64 \$

Non-résident : 72 \$

Loutre de mer 1 (3 à 5 ans) / Sea otter 1 (3 to 5 years old)				Loutre de mer 2 (3 à 5 ans) / Sea otter 2 (3 to 5 years old)			
			Début / Starts				Début / Starts
LOU1-01-H2	Mardi & Jeudi Tuesday & Thursday	17:00 - 17:40	2019/03/12	LOU2-01-H2	Lundi & Mercredi Monday & Wednesday	17:45 - 18:25	2019/03/11
LOU1-02-H2	Mardi & Jeudi Tuesday & Thursday	18:30 - 19:10	2019/03/12	LOU2-02-H2	Mardi & Jeudi Tuesday & Thursday	17:45 - 18:25	2019/03/12
LOU1-03-H2	Samedi & Dimanche Saturday & Sunday	10:00 - 10:40	2019/03/09	LOU2-03-H2	Samedi & Dimanche Saturday & Sunday	8:30 - 9:10	2019/03/09
LOU1-04-H2	Samedi & Dimanche Saturday & Sunday	12:15 - 12:55	2019/03/09	LOU2-04-H2	Samedi & Dimanche Saturday & Sunday	10:45 - 11:25	2019/03/09
				LOU2-05-H2	Samedi & Dimanche Saturday & Sunday	16:00 - 16:40	2019/03/09

### Salamandre – Poisson-lune – Crocodile – Baleine

#### Salamander – Sunfish – Crocodile – Whale



L'enfant doit suivre son cours sans ses parents. Les cours se déroulent dans le bassin multifonctionnel et les parents sont invités à assister au cours dans l'aire d'observation situé au 1<sup>er</sup> étage. / 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 1<sup>st</sup> floor.

Résident : 64 \$

Non-résident : 72 \$

Salamandre (3 à 5 ans) / Salamander (3 to 5 years old)				Poisson-lune (3 à 5 ans) / Sunfish (3 to 5 years old)			
			Début / Starts				Début / Starts
SAL-01-H2	Lundi & Mercredi Monday & Wednesday	17:00 - 17:40	2019/03/11	POI-01-H2	Mardi & Jeudi Tuesday & Thursday	17:00 - 17:40	2019/03/12
SAL-02-H2	Lundi & Mercredi Monday & Wednesday	17:45 - 18:25	2019/03/11	POI-02-H2	Mardi & Jeudi Tuesday & Thursday	17:45 - 18:25	2019/03/12
SAL-03-H2	Lundi & Mercredi Monday & Wednesday	18:30 - 19:10	2019/03/11	POI-03-H2	Samedi & Dimanche Saturday & Sunday	10:00 - 10:40	2019/03/09
SAL-04-H2	Mardi & Jeudi Tuesday & Thursday	17:45 - 18:25	2019/03/12	POI-04-H2	Samedi & Dimanche Saturday & Sunday	11:30 - 12:10	2019/03/09
SAL-05-H2	Mardi & Jeudi Tuesday & Thursday	18:30 - 19:10	2019/03/12	POI-05-H2	Samedi & Dimanche Saturday & Sunday	16:45 - 17:25	2019/03/09
SAL-06-H2	Samedi & Dimanche Saturday & Sunday	8:30 - 9:10	2019/03/09				
SAL-07-H2	Samedi & Dimanche Saturday & Sunday	9:15 - 9:55	2019/03/09	Crocodile (3 à 5 ans) / Crocodile (3 to 5 years old)			
SAL-08-H2	Samedi & Dimanche Saturday & Sunday	10:00 - 10:40	2019/03/09	CRO-01-H2	Lundi & Mercredi Monday & Wednesday	CRO-01-H2	2019/03/11
SAL-09-H2	Samedi & Dimanche Saturday & Sunday	10:45 - 11:25	2019/03/09	CRO-02-H2	Samedi & Dimanche Saturday & Sunday	CRO-02-H2	2019/03/09
SAL-10-H2	Samedi & Dimanche Saturday & Sunday	11:30 - 12:10	2019/03/09	CRO-03-H2	Samedi & Dimanche Saturday & Sunday	CRO-03-H2	2019/03/09
SAL-11-H2	Samedi & Dimanche Saturday & Sunday	12:15 - 12:55	2019/03/09				
SAL-12-H2	Samedi & Dimanche Saturday & Sunday	16:00 - 16:40	2019/03/09	Baleine (3 à 5 ans) / Whale (3 to 5 years old)			
SAL-13-H2	Samedi & Dimanche Saturday & Sunday	16:45 - 17:25	2019/03/09	BAL-01-H2	Lundi & Mercredi Monday & Wednesday	18:30 - 19:10	2019/03/11
SAL-14-H2	Samedi & Dimanche Saturday & Sunday	17:30 - 18:00	2019/03/09	BAL-02-H2	Samedi & Dimanche Saturday & Sunday	9:15 - 9:55	2019/03/09

# Cours pour enfant – Natation junior (6 ans et plus)

## Children's courses – Swim kids (6 years and older)

La session de cours s'échelonne sur 4 semaines, 2x par semaine. / The session is spread over 4 periods, twice a week.

Lors du déroulement des cours de natation, les parents sont invités à assister au cours dans l'aire d'observation situé au 1<sup>er</sup> étage. L'enfant doit être âgé de 6 ans ou plus pour s'inscrire dans les niveaux de Natation junior.

During swimming lessons, parents are invited to watch the classes from the observation deck area located on the 1<sup>st</sup> floor.  
Children must be 6 years of age or older to register for Swim kids levels.

Ratio: 1 moniteur pour 3 à 6 élèves

### Natation junior 1 à 10 / Swim kids 1 to 10

Résident : 64 \$

Non-résident : 72 \$

Natation junior 1 (6 ans +) / Swim kids 1 (6+ years)				Natation junior 2 (6 ans +) / Swim kids 2 (6+ years)			
			Début / Starts				Début / Starts
NJ01-01-H2	Lundi & Mercredi Monday & Wednesday	17:45 - 18:25	2019/03/11	NJ02-01-H2	Lundi & Mercredi Monday & Wednesday	18:15 - 18:55	2019/03/11
NJ01-02-H2	Mardi & Jeudi Tuesday & Thursday	17:00 - 17:40	2019/03/12	NJ02-02-H2	Mardi & Jeudi Tuesday & Thursday	17:00 - 17:40	2019/03/12
NJ01-03-H2	Mardi & Jeudi Tuesday & Thursday	18:30 - 19:10	2019/03/12	NJ02-03-H2	Mardi & Jeudi Tuesday & Thursday	18:30 - 19:10	2019/03/12
NJ01-04-H2	Samedi & Dimanche Saturday & Sunday	8:30 - 9:10	2019/03/09	NJ02-04-H2	Samedi & Dimanche Saturday & Sunday	8:30 - 9:10	2019/03/09
NJ01-05-H2	Samedi & Dimanche Saturday & Sunday	9:15 - 9:55	2019/03/09	NJ02-05-H2	Samedi & Dimanche Saturday & Sunday	9:15 - 9:55	2019/03/09
NJ01-06-H2	Samedi & Dimanche Saturday & Sunday	10:45 - 11:25	2019/03/09	NJ02-06-H2	Samedi & Dimanche Saturday & Sunday	11:30 - 12:10	2019/03/09
NJ01-07-H2	Samedi & Dimanche Saturday & Sunday	11:30 - 12:10	2019/03/09	NJ02-07-H2	Samedi & Dimanche Saturday & Sunday	12:15 - 12:55	2019/03/09
NJ01-08-H2	Samedi & Dimanche Saturday & Sunday	16:00 - 16:40	2019/03/09	NJ02-08-H2	Samedi & Dimanche Saturday & Sunday	16:45 - 17:25	2019/01/09

Natation junior 3 (6 ans +) / Swim kids 3 (6+ years)				Natation junior 4 (6 ans +) / Swim kids 4 (6+ years)			
			Début / Starts				Début / Starts
NJ03-01-H2	Mardi & Jeudi Tuesday & Thursday	17:45 - 18:25	2019/03/12	NJ04-01-H2	Mardi & Jeudi Tuesday & Thursday	17:45 - 18:25	2019/03/12
NJ03-02-H2	Mardi & Jeudi Tuesday & Thursday	19:15 - 19:55	2019/03/12	NJ04-02-H2	Mardi & Jeudi Tuesday & Thursday	19:15 - 19:55	2019/03/12
NJ03-03-H2	Samedi & Dimanche Saturday & Sunday	9:30 - 10:10	2019/03/09	NJ04-03-H2	Samedi & Dimanche Saturday & Sunday	8:30 - 9:10	2019/03/09
NJ03-04-H2	Samedi & Dimanche Saturday & Sunday	10:00 - 10:40	2019/03/09	NJ04-04-H2	Samedi & Dimanche Saturday & Sunday	9:15 - 9:55	2019/03/09
NJ03-05-H2	Samedi & Dimanche Saturday & Sunday	11:15 - 11:55	2019/03/09	NJ04-05-H2	Samedi & Dimanche Saturday & Sunday	11:30 - 12:10	2019/03/09
NJ03-06-H2	Samedi & Dimanche Saturday & Sunday	12:15 - 12:55	2019/03/09	NJ04-06-H2	Samedi & Dimanche Saturday & Sunday	16:45 - 17:25	2019/03/09
NJ03-07-H2	Samedi & Dimanche Saturday & Sunday	17:30 - 18:10	2019/03/09				

Natation junior 5 (6 ans +) / Swim kids 5 (6+ years)				Natation junior 6 (6 ans +) / Swim kids 6 (6+ years)			
			Début / Starts				Début / Starts
NJ05-01-H2	Lundi & Mercredi Monday & Wednesday	17:00 - 17:40	2019/03/11	NJ06-01-H2	Mardi & Jeudi Tuesday & Thursday	17:00 - 17:40	2019/03/12
NJ05-02-H2	Mardi & Jeudi Tuesday & Thursday	18:30 - 19:10	2019/03/12	NJ06-02-H2	Samedi & Dimanche Saturday & Thursday	8:30 - 9:10	2019/03/09
NJ05-03-H2	Samedi & Dimanche Saturday & Sunday	10:00 - 10:40	2019/03/09	NJ06-03-H2	Samedi & Dimanche Saturday & Sunday	11:30 - 12:10	2019/03/09
NJ05-04-H2	Samedi & Dimanche Saturday & Sunday	12:15 - 12:55	2019/03/09	NJ06-04-H2	Samedi & Dimanche Saturday & Sunday	17:30 - 18:10	2019/03/09
NJ05-05-H2	Samedi & Dimanche Saturday & Sunday	16:00 - 16:40	2019/03/09				

Natation junior 7 (6 ans +) / Swim kids 7 (6+ years)				Natation junior 8 (6 ans +) / Swim kids 8 (6+ years)			
			Début / Starts				Début / Starts
NJ07-01-H2	Lundi & Mercredi Monday & Wednesday	17:00 - 17:40	2019/03/11	NJ08-01-H2	Lundi & Mercredi Monday & Wednesday	18:00 - 18:55	2019/03/11
NJ07-02-H2	Samedi & Dimanche Saturday & Sunday	9:15 - 9:55	2019/03/09	NJ08-02-H2	Samedi & Dimanche Saturday & Sunday	8:30 - 9:25	2019/03/09
NJ07-03-H2	Samedi & Dimanche Saturday & Sunday	10:45 - 11:25	2019/03/09				

Natation junior 9 (6 ans +) / Swim kids 9 (6+ years)			Début / Starts	Natation junior 10 (6 ans +) / Swim kids 10 (6+ years)			Début / Starts
NJ09-01-H2	Lundi & Mercredi Monday & Wednesday	17:00 - 17:55	2019/03/11	NJ10-01-H2	Lundi & Mercredi Monday & Wednesday	18:00 - 18:55	2019/03/11
NJ09-02-H2	Samedi & Dimanche Saturday & Sunday	12:00 - 12:55	2019/03/09	NJ10-02-H2	Samedi & Dimanche Saturday & Sunday	10:15 - 11:10	2019/03/09

## Cours Privés – Pour tous les âges Private lessons – For all ages

La session de cours s'échelonne sur 4 périodes. / The session is spread over 4 periods.

Veuillez noter que les cours privés sont offerts aux enfants ayant une incapacité par priorité. Les cours restants sont offerts au public.

Please note that private lessons are offered in priority to children with disabilities. The remaining courses are available to the public.

Résident : 60 \$

Non-résident : 80 \$

Cours Privés / Private Lessons							
CP01-H2	Lundi / Monday	17:00 - 17:30	2019/03/11	CP22-H2	Vendredi / Friday	18:00 - 18:30	2019/03/15
CP02-H2	Lundi / Monday	17:30 - 18:00	2019/03/11	CP23-H2	Vendredi / Friday	18:00 - 18:30	2019/03/15
CP03-H2	Lundi / Monday	18:00 - 18:30	2019/03/11	CP24-H2	Vendredi / Friday	18:00 - 18:30	2019/03/15
CP04-H2	Lundi / Monday	18:30 - 19:00	2019/03/11	CP25-H2	Vendredi / Friday	18:00 - 18:30	2019/03/15
CP05-H2	Mercredi / Wednesday	17:00 - 17:30	2019/03/13	CP26-H2	Vendredi / Friday	18:00 - 18:30	2019/03/15
CP06-H2	Mercredi / Wednesday	17:30 - 18:00	2019/03/13	CP27-H2	Vendredi / Friday	18:30 - 19:00	2019/03/15
CP07-H2	Mercredi / Wednesday	18:00 - 18:30	2019/03/13	CP28-H2	Vendredi / Friday	18:30 - 19:00	2019/03/15
CP08-H2	Mercredi / Wednesday	18:30 - 19:00	2019/03/13	CP29-H2	Vendredi / Friday	18:30 - 19:00	2019/03/15
CP09-H2	Vendredi / Friday	17:00 - 17:30	2019/03/15	CP30-H2	Vendredi / Friday	18:30 - 19:00	2019/03/15
CP10-H2	Vendredi / Friday	17:00 - 17:30	2019/03/15	CP31-H2	Vendredi / Friday	18:30 - 19:00	2019/03/15
CP11-H2	Vendredi / Friday	17:00 - 17:30	2019/03/15	CP32-H2	Vendredi / Friday	18:30 - 19:00	2019/03/15
CP12-H2	Vendredi / Friday	17:00 - 17:30	2019/03/15	CP33-H2	Samedi / Saturday	10:00 - 10:30	2019/03/09
CP13-H2	Vendredi / Friday	17:00 - 17:30	2019/03/15	CP34-H2	Samedi / Saturday	10:30 - 11:00	2019/03/16
CP14-H2	Vendredi / Friday	17:00 - 17:30	2019/03/15	CP35-H2	Samedi / Saturday	11:00 - 11:30	2019/03/09
CP15-H2	Vendredi / Friday	17:30 - 18:00	2019/03/15	CP36-H2	Samedi / Saturday	17:30 - 18:00	2019/03/09
CP16-H2	Vendredi / Friday	17:30 - 18:00	2019/03/15	CP37-H2	Samedi / Saturday	18:00 - 18:30	2019/03/09
CP17-H2	Vendredi / Friday	17:30 - 18:00	2019/03/15	CP38-H2	Dimanche / Sunday	10:00 - 10:30	2019/03/10
CP18-H2	Vendredi / Friday	17:30 - 18:00	2019/03/15	CP39-H2	Dimanche / Sunday	10:30 - 11:00	2019/03/10
CP19-H2	Vendredi / Friday	17:30 - 18:00	2019/03/15	CP40-H2	Dimanche / Sunday	11:00 - 11:30	2019/03/10
CP20-H2	Vendredi / Friday	17:30 - 18:00	2019/03/15	CP41-H2	Dimanche / Sunday	17:30 - 18:00	2019/03/10
CP21-H2	Vendredi / Friday	18:00 - 18:30	2019/03/15	CP42-H2	Dimanche / Sunday	18:00 - 18:30	2019/03/10

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

Résident : 76 \$

Non-résident : 88 \$

Natation Essentiel 1 / Swim Basics 1			Début / Starts
AA01-01-H2	Lundi & Jeudi / Monday & Thursday	8:30 - 9:25	2019/03/11
AA01-02-H2	Mercredi & Jeudi / Wednesday & Thursday	20:15 - 21:10	2019/03/13

Natation Essentiel 2 / Swim Basics 2			Début / Starts
AA02-01-H2	Mardi & Jeudi / Tuesday & Thursday	20:00 - 20:55	2019/03/12

Styles de nage / Swim Styles			Début / Starts
AA03-01-H2	Lundi & Mercredi / Monday & Wednesday	20:00 - 20:55	2019/03/11

## Entraînement par la nage / Swim for fitness

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. / 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.

**Pré-requis: Savoir nager le crawl, le dos crawlé, la brasse / Prerequisites: Knowing the front crawl, back crawl and breast stroke.**

Résident : 44 \$

Non-résident : 50 \$

Résident : 22 \$

Non-résident : 25 \$

Adulte Cours de 1 h, 2 fois par semaine / 1 h class twice a week			Début / Starts
EPN1-02-H2	Mardi et jeudi Tuesday and Thursday	6:30 - 07:25	2019/03/12

Adolescent (10 à 16 ans) / Adolescent (10 to 16 years)			Début / Starts
EPNT-01-H2	Mardi / Tuesday	17:00 - 17:55	2019/03/12
EPNT-02-H2	Jeudi / Thursday	17:00 - 17:55	2019/03/14
EPNT-03-H2	Samedi / Saturday	16:00 - 16:55	2019/03/09
EPNT-04-H2	Dimanche / Sunday	16:00 - 16:55	2019/03/10

Résident : 22 \$

Non-résident : 25 \$

Adulte Cours de 1 h, 1 fois par semaine / 1 h class once a week			Début / Starts
EPN1-01-H2	Lundi / Monday	19:00 - 19:55	2019/03/11
EPN1-03-H2	Mercredi / Wednesday	14:00 - 14:55	2019/03/13
EPN1-04-H2	Mercredi / Wednesday	20:00 - 20:55	2019/03/13

Résident : 33 \$

Non-résident : 38 \$

Cours de 1,5 h, 1 fois par semaine / 1.5 h class once a week			Début / Starts
EPN1-05-H2	Dimanche / Sunday	07:00 - 08:25	2019/03/10

## 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 : 16 \$

Non-résident : 24 \$

Aquad'or (55 ans +) / Aquagold (55 years +)				Aquad'or (55 ans +) / Aquagold (55 years +)			
			Début / Starts				Début / Starts
AO-01-H2	Lundi / Monday	9:30 - 10:25	2019/03/11	AO-03-H2	Mardi / Tuesday	14:00 - 14:55	2019/03/12
AO-02-H2	Mardi / Tuesday	9:30 - 10:25	2019/03/12	AO-04-H2	Vendredi / Friday	9:30 - 10:25	2019/03/15

Résident : 16 \$

Non-résident : 24 \$

Le cours se déroule dans le bassin multifonctionnel. La température de l'eau est - 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.

Aqua-arthrite (16 ans +) / Aqua-arthritis (16 years +)				Aqua-arthrite / Aqua-arthritis			
			Début / Starts				Début / Starts
EA-01-H2	Lundi / Monday	14:00 - 14:55	2019/03/11	EA-03-H2	Vendredi / Friday	9:15 - 10:10	2019/03/15
EA-02-H2	Mardi / Tuesday	9:15 - 10:10	2019/03/12				

Résident : 20 \$

Non-résident : 28 \$

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!

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 le style boot camp. La combinaison et la variété des exercices et du matériel spécialisé raviveront votre endurance et vous apportera un entraînement complet et intense. 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.

**Prérequis: Savoir nager et être à l'aise dans la partie profonde.**  
**Prerequisite: Knowing how to swim and being comfortable in deep water.**

Aquaforme / Aquafitness			Début / Starts
AF01-01-H2	Lundi / Monday	8:30 - 9:25	2019/03/11
AF01-02-H2	Lundi / Monday	19:00 - 19:55	2019/03/11
AF01-03-H2	Mardi / Tuesday	20:00 - 20:55	2019/03/12
AF01-04-H2	Jeudi / Thursday	9:30 - 10:25	2019/03/14
AF01-05-H2	Jeudi / Thursday	19:00 - 19:55	2019/03/14
AF01-06-H2	Vendredi / Friday	8:30 - 9:25	2019/03/15

Aqua boot camp	Début / Starts
Pas disponible / Not available	

Résident : 20 \$

Non-résident : 28 \$

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.

Aqua-étirement (16 ans +) / Aquastrech (16 years +)			Début / Starts
ASTR-01-H2	Mercredi / Wednesday	10:00 - 10:55	2019/03/13

Résident : 20 \$

Non-résident : 28 \$

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. / 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!

**Prérequis: être à l'aise dans l'eau profonde. / Prerequisite: Being comfortable in deep water.**

Ce cours consiste en une période d'échauffement d'Aquaforme de 20 - 30 minutes suivi d'un bloc d'entraînement par la nage d'une durée de 20 - 30 minutes. Les lunettes de natation sont recommandées. / 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.

**Prérequis: Être à l'aise dans l'eau profonde. / Prerequisite: Being comfortable in deep water**

Aqua jogging (16 ans +) / Aqua jogging (16 years +)			Début / Starts
AJ-01-H2	Lundi / Monday	20:00 - 20:55	2019/03/11
AJ-02-H2	Mercredi / Wednesday	19:00 - 19:55	2019/03/13

Aqua training (16 ans +) / Aqua training (16 years +)			Début / Starts
AT-01-H2	Mardi / Tuesday	8:30 - 09:25	2019/03/12
AT-02-H2	Jeudi / Thursday	8:30 - 09:25	2019/03/14



Résident : 20 \$

Jumelez 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. / We are happy to offer you a fitness activity for you and your child. The classes consist of a 30 minutes aqua fitness session for you followed by a 25 minutes of discovery and water confidence for your child with you.

**Prérequis: Le bébé doit avoir au moins 4 mois et peser au plus 16 kg / 35 lbs.**  
**Prerequisite: The baby must be at least 4 months old and weigh no more than 16 kg / 35 lbs.**

Aqua poussette			Début / Starts
AP-01-H2	Lundi / Monday	10:30 - 11:25	2019/03/11

Résident : 20 \$

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. / 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.

Aqua tonifier / Aqua toning			Début / Starts
ATN-01-H2	Lundi / Monday	20:15 - 21:10	2019/03/11
ATN-02-H2	Mercredi / Wednesday	13:00 - 13:55	2019/03/13
ATN-03-H2	Vendredi / Friday	8:15 - 9:10	2019/03/15

Résident : 25 \$

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 25 m sur les nouveaux vélos aquatiques HydroRider. Les souliers d'aquaforme sont requis. / 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 m pool using the new aquatic HydroRider bikes. Aquafitness shoes are required.

Aqua spinning / Aqua spinning			Début / Starts
AS-01-H2	Lundi / Monday	13:00 - 13:40	2019/03/11
AS-02-H2	Mardi / Tuesday	18:00 - 18:40	2019/03/12
AS-03-H2	Mardi / Tuesday	19:15 - 19:55	2019/03/12
AS-04-H2	Mercredi / Wednesday	18:15 - 18:55	2019/03/13
AS-05-H2	Jeudi / Thursday	18:00 - 18:40	2019/03/14

Non-résident : 28 \$

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. / 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.

Aqua natal / Aquafitness for pregnant women			Début / Starts
AN-01-H2	Mercredi / Wednesday	19:00 - 19:55	2019/03/13

Non-résident : 28 \$

Créez un corps bien équilibré avec Aqua Pilates. Cette méthode combine les étirements et le renforcement musculaire à une respiration consciencieuse. Cet entraînement vise à améliorer votre posture et offre une performance musculo-squelettique optimale à 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. / 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.

Aqua pilates / Aqua pilates			Début / Starts
APIL-01-H2	Jeudi / Thursday	7:30 - 8:10	2019/03/14

Résident : 20 \$

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. / This fusion course allows you to combine 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.

Non-résident : 28 \$

Aqua yoga-lates / Aqua yoga-lates			Début / Starts
AYOP-01-H2	Mardi / Tuesday	08:15 - 09:10	2019/03/12

# Cours de formation – Sauvetage et enseignement de la natation

## Training courses – 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 / Starts	Durée / Duration	Résident : 80 \$	Non-résident : 90 \$
EB01-01-H1	Pas disponible / Not available			Préalables: Être capable de nager 100m Prerequisite: Being able to swim 100m	

Médaille de bronze / Bronze medallion		Début / Starts	Durée / Duration	155 \$ pour le cours / for the class	
MB01-01-H1	Pas disponible / Not available			Préalables: 13 ans ou Étoile de bronze et examen Natation Junior 10 ou l'équivalent Prerequisite: 13 years old or Bronze Star, Swim kids 10 Exam	

Manuels à acheter (disponible en français ou anglais) / Required Reading (available in English or French): Manuel canadien de sauvetage (55\$) et Masque de poche (13\$)

Croix de bronze / Bronze cross		Début / Starts	Durée / Duration	165 \$ pour le cours / for the class	
CB01-01-H1	Pas disponible / Not available			Préalables: Médaille de bronze Prerequisite: Bronze medallion	

Médaille et croix de bronze combinés / Bronze medallion and cross combined		Début / Starts	Durée / Duration	250 \$ pour le cours / for the class	
MB01-01-H1	Pas disponible / Not available			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	

Manuels à acheter (disponible en français ou anglais) / Required Reading (available in English or French): Manuel canadien de sauvetage (55\$) et Masque de poche (13\$)

Premiers soins général / Standard First Aid		Début / Starts	Durée / Duration	100 \$ pour le cours / for the class	
SUA1-01-H1	Pas disponible / Not available			Note: Préalable pour le cours sauveteur national Note: Prerequisite for national lifeguard course	

Manuels 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 / Starts	Durée / Duration	280 \$ pour le cours / for the class	
SN01-01-H1	Pas disponible / Not available			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.	

Manuels à acheter (disponible en français ou anglais) / Required Reading (available in English or French): Manuel Alerte (55\$)

Moniteur en sécurité / Water Safety Instructor		Début / Starts	Durée / Duration	220 \$ pour le cours / for the class	
MA01-01-H1	Pas disponible / Not available			Préalables: 15 ans et la Croix de bronze. Prerequisite: 15 years old and Bronze Cross.	

Manuels 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 / Starts	Durée / Duration	95 \$ pour le cours / for the class	
REQ-MA1-H2	Dimanche / Sunday 16:00 - 21:00	2019/03/24	1 jour 1 day	Note: Pour renouveler votre certification de moniteur en sécurité aquatique Note: To renew your water safety instructor certification	
REQ-MA2-H2	Vendredi / Friday 17:00 - 22:00	2019/04/12	1 jour 1 day		

Manuels inclus / Manuel included

Requalification sauveteur national Recertification of National Lifeguard		Début / Starts	Durée / Duration	90 \$ pour le cours / for the class	
REQ-SN1-H2	Samedi / Saturday 14:00 - 18:00	2019/03/16	1 jour 1 day	Note: Pour renouveler votre certification sauveteur national Note: To renew your national lifeguard certification	
REQ-SN2-H2	Samedi / Saturday 14:00 - 18:00	2019/03/30	1 jour 1 day		

Requalification Premiers soins général Standard First Aid Recertification		Début / Starts	Durée / Duration	45 \$ pour le cours / for the class	
REQ-SUA1-H2	Samedi / Saturday 10:00 - 14:00	2019/03/09	1 jour 1 day	Note: Masque de poche requis Note: Required pocket mask	
REQ-SUA2-H2	Samedi / Saturday 15:00 - 19:00	2019/04/13	1 jour 1 day		

Manuels à acheter (disponible en français ou anglais) / Required Reading (available in English or French): Manuel canadien de premiers soins (20\$)