



CENTRE SPORTIF DE NOTRE-DAME-DE-GRÂCE

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



PROGRAMMATION AQUATIQUE AQUATIC PROGRAM

SESSION PRINTEMPS 2019 – DU 23 AVRIL 2019 AU 17 JUIN 2019

Inscription en ligne / Online registration

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

8 et 9 avril 2019 – Résidents de l'arrondissement
April 8th and 9th 2019 – Borough residents only

10 au 14 avril 2019 – Pour tous
April 10th to 14th 2019 – For all

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

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 am and 8:00 pm 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 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.

*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.

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 | 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 généraux / 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 généraux / 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 – Préscolaire (4 à 36 mois)

Parent/Child Courses – 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

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-P1 | Lundi / Monday | 9:30 - 10:00 | 2019/04/29 | ET02-01-P1 | Lundi / Monday | 9:30 - 10:00 | 2019/04/29 |
| ET01-02-P1 | Lundi / Monday | 18:15 - 18:45 | 2019/04/29 | ET02-02-P1 | Lundi / Monday | 17:00 - 17:30 | 2019/04/29 |
| ET01-03-P1 | Vendredi / Friday | 17:00 - 17:30 | 2019/04/26 | ET02-03-P1 | Vendredi / Friday | 17:00 - 17:30 | 2019/04/26 |
| ET01-04-P1 | Samedi / Saturday | 8:30 - 9:00 | 2019/04/27 | ET02-04-P1 | Samedi / Saturday | 10:15 - 10:45 | 2019/04/27 |
| ET01-05-P1 | Dimanche / Sunday | 9:00 - 9:30 | 2019/04/28 | ET02-05-P1 | Dimanche / Sunday | 10:15 - 10:45 | 2019/04/28 |
| ET01-06-P1 | Dimanche / Sunday | 11:30 - 12:00 | 2019/04/28 | ET02-06-P1 | Dimanche / Sunday | 11:00 - 11:30 | 2019/04/28 |

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 - 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 / Starts | | | | Début / Starts |
| CAN1-01-P1 | Lundi / Monday | 17:30 - 18:00 | 2019/04/29 | CAN 2-01-P1 | Lundi / Monday | 18:45 - 19:15 | 2019/04/29 |
| CAN1-02-P1 | Vendredi / Friday | 17:30 - 18:00 | 2019/04/26 | CAN 2-02-P1 | Vendredi / Friday | 17:30 - 18:00 | 2019/04/26 |
| CAN 1-03-P1 | Samedi / Saturday | 9:00 - 9:30 | 2019/04/27 | CAN 2-03-P1 | Samedi / Saturday | 9:45 - 10:15 | 2019/04/27 |
| CAN 1-04-P1 | Dimanche / Sunday | 8:30 - 9:00 | 2019/04/28 | CAN2-04-P1 | Dimanche / Sunday | 9:45 - 10:15 | 2019/04/28 |
| CAN 1-05-P1 | Dimanche / Sunday | 11:30 - 12:00 | 2019/04/28 | CAN 2-05-P1 | Dimanche / Sunday | 11:00 - 11:30 | 2019/04/28 |

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-P1 | Mardi / Tuesday | 17:00 - 17:40 | 2019/04/23 | TOR-04-P1 | Samedi / Saturday | 11:30 - 12:10 | 2019/04/27 |
| TOR-02-P1 | Mercredi / Wednesday | 18:30 - 19:10 | 2019/04/24 | TOR-05-P1 | Samedi / Saturday | 16:00 - 16:40 | 2019/04/27 |
| TOR-03-P1 | Vendredi / Friday | 18:15 - 18:55 | 2019/04/26 | TOR-06-P1 | Dimanche / Sunday | 12:15 - 12:55 | 2019/04/28 |

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 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.

Les parents doivent attendre leurs enfants dans l'aire de restauration.

Please note that a 5 minute transition time between classes is included in the total class period advertised.

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 premier cours), et sans parent (4 dernier 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).

Résident : 64 \$

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.

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-P1 | Mardi / Tuesday | 18:30 - 19:10 | 2019/04/23 | LOU2-01-P1 | Mardi / Tuesday | 17:45 - 18:25 | 2019/04/23 |
| LOU1-02-P1 | Mercredi / Wednesday | 17:45 - 18:25 | 2019/04/24 | LOU2-02-P1 | Mercredi / Wednesday | 17:00 - 17:40 | 2019/04/24 |
| LOU1-03-P1 | Vendredi / Friday | 17:00 - 17:40 | 2019/04/26 | LOU2-03-P1 | Mercredi / Wednesday | 18:30 - 19:10 | 2019/04/24 |
| LOU1-04-P1 | Vendredi / Friday | 17:45 - 18:25 | 2019/04/26 | LOU2-04-P1 | Samedi / Saturday | 9:15 - 9:55 | 2019/04/27 |
| LOU1-05-P1 | Samedi / Saturday | 8:30 - 9:10 | 2019/04/27 | LOU2-05-P1 | Samedi / Saturday | 10:00 - 10:40 | 2019/04/27 |
| LOU1-06-P1 | Samedi / Saturday | 11:30 - 12:10 | 2019/04/27 | LOU2-06-P1 | Samedi / Saturday | 12:15 - 12:55 | 2019/04/27 |
| LOU1-07-P1 | Dimanche / Sunday | 9:15 - 9:55 | 2019/04/28 | LOU2-07-P1 | Dimanche / Sunday | 8:30 - 9:10 | 2019/04/28 |
| LOU1-08-P1 | Dimanche / Sunday | 10:45 - 11:25 | 2019/04/28 | LOU2-08-P1 | Dimanche / Sunday | 10:00 - 10:40 | 2019/04/28 |
| LOU1-09-P1 | Dimanche / Sunday | 11:30 - 12:10 | 2019/04/28 | LOU2-09-P1 | Dimanche / Sunday | 12:15 - 12:55 | 2019/04/28 |
| LOU1-10-P1 | Dimanche / Sunday | 16:00 - 16:40 | 2019/04/28 | LOU2-10-P1 | Dimanche / Sunday | 16:45 - 17:25 | 2019/04/28 |

Salamande – Poisson-lune – Crocodile – Baleine

Salamander – Sunfish – Crocodile – Whale



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. / 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.

Résident : 64 \$

Non-résident : 72 \$

| Salamandre (3 à 5 ans) / Salamander (3 to 5 years old) | | | Début / Starts |
|--|----------------------|---------------|----------------|
| SAL-01-P1 | Lundi / Monday | 17:00 - 17:40 | 2019/04/29 |
| SAL-02-P1 | Lundi / Monday | 17:45 - 18:25 | 2019/04/29 |
| SAL-03-P1 | Lundi / Monday | 18:30 - 19:10 | 2019/04/29 |
| SAL-04-P1 | Mardi / Tuesday | 17:45 - 18:25 | 2019/04/23 |
| SAL-05-P1 | Mardi / Tuesday | 18:30 - 19:10 | 2019/04/23 |
| SAL-06-P1 | Mercredi / Wednesday | 17:00 - 17:40 | 2019/04/24 |
| SAL-07-P1 | Mercredi / Wednesday | 17:45 - 18:25 | 2019/04/24 |
| SAL-08-P1 | Mercredi / Wednesday | 18:30 - 19:10 | 2019/04/24 |
| SAL-09-P1 | Jeudi / Thursday | 17:00 - 17:40 | 2019/04/25 |
| SAL-10-P1 | Jeudi / Thursday | 18:30 - 19:10 | 2019/04/25 |
| SAL-11-P1 | Vendredi / Friday | 18:15 - 18:55 | 2019/04/26 |
| SAL-12-P1 | Samedi / Saturday | 8:30 - 9:10 | 2019/04/27 |
| SAL-13-P1 | Samedi / Saturday | 9:15 - 9:55 | 2019/04/27 |
| SAL-14-P1 | Samedi / Saturday | 10:00 - 10:40 | 2019/04/27 |
| SAL-15-P1 | Samedi / Saturday | 10:45 - 11:25 | 2019/04/27 |
| SAL-16-P1 | Samedi / Saturday | 11:30 - 12:10 | 2019/04/27 |
| SAL-17-P1 | Samedi / Saturday | 12:15 - 12:55 | 2019/04/27 |
| SAL-18-P1 | Samedi / Saturday | 16:45 - 17:25 | 2019/04/27 |
| SAL-19-P1 | Dimanche / Sunday | 8:30 - 9:10 | 2019/04/28 |
| SAL-20-P1 | Dimanche / Sunday | 9:15 - 9:55 | 2019/04/28 |
| SAL-21-P1 | Dimanche / Sunday | 10:00 - 10:40 | 2019/04/28 |
| SAL-22-P1 | Dimanche / Sunday | 10:45 - 11:25 | 2019/04/28 |
| SAL-23-P1 | Dimanche / Sunday | 11:30 - 12:10 | 2019/04/28 |
| SAL-24-P1 | Dimanche / Sunday | 12:15 - 12:55 | 2019/04/28 |
| SAL-25-P1 | Dimanche / Sunday | 16:00 - 16:40 | 2019/04/28 |
| SAL-26-P1 | Dimanche / Sunday | 16:45 - 17:25 | 2019/04/28 |

| Poisson-lune (3 à 5 ans) / Sun fish (3 to 5 years old) | | | Début / Starts |
|--|-------------------|---------------|----------------|
| POI-01-P1 | Mardi / Tuesday | 17:45 - 18:25 | 2019/04/23 |
| POI-02-P1 | Mardi / Tuesday | 18:30 - 19:10 | 2019/04/23 |
| POI-03-P1 | Jeudi / Thursday | 17:00 - 17:40 | 2019/04/25 |
| POI-04-P1 | Jeudi / Thursday | 18:30 - 19:10 | 2019/04/25 |
| POI-05-P1 | Samedi / Saturday | 10:00 - 10:40 | 2019/04/27 |
| POI-06-P1 | Samedi / Saturday | 12:15 - 12:55 | 2018/04/27 |
| POI-07-P1 | Dimanche / Sunday | 9:15 - 9:55 | 2019/04/28 |
| POI-08-P1 | Dimanche / Sunday | 17:30 - 18:10 | 2019/04/28 |

| Crocodile (3 à 5 ans) / Crocodile (3 to 5 years old) | | | Début / Starts |
|--|----------------------|---------------|----------------|
| CRO-01-P1 | Lundi / Monday | 18:30 - 19:10 | 2019/04/29 |
| CRO-02-P1 | Mercredi / Wednesday | 17:00 - 17:40 | 2019/04/24 |
| CRO-03-P1 | Samedi / Saturday | 10:45 - 11:25 | 2019/04/27 |
| CRO-04-P1 | Dimanche / Sunday | 10:45 - 11:25 | 2019/04/28 |
| CRO-05-P1 | Dimanche / Sunday | 11:30 - 12:10 | 2019/04/28 |

| Baleine (3 à 5 ans) / Whale (3 to 5 years old) | | | Début / Starts |
|--|-------------------|---------------|----------------|
| BAL-01-P1 | Mardi / Tuesday | 17:00 - 17:40 | 2019/04/23 |
| BAL-02-P1 | Jeudi / Thursday | 17:45 - 18:25 | 2019/04/25 |
| BAL-03-P1 | Samedi / Saturday | 10:45 - 11:25 | 2019/04/27 |
| BAL-04-P1 | Dimanche / Sunday | 10:00 - 10:40 | 2019/04/28 |

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 8 périodes. / The session is spread over 8 periods.

Lors du déroulement des cours de natation, les parents sont invités à assister au cours dans l'aire d'observation situé au 1^{er} 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 1st 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-P1 | Lundi / Monday | 17:00 - 17:40 | 2019/04/29 | NJ02-01-P1 | Lundi / Monday | 17:45 - 18:25 | 2019/04/29 |
| NJ01-02-P1 | Lundi / Monday | 17:45 - 18:25 | 2019/04/29 | NJ02-02-P1 | Mardi / Tuesday | 17:45 - 18:25 | 2019/04/23 |
| NJ01-03-P1 | Mardi / Tuesday | 17:00 - 17:40 | 2019/04/23 | NJ02-03-P1 | Mardi / Tuesday | 18:30 - 19:10 | 2019/04/23 |
| NJ01-04-P1 | Mercredi / Wednesday | 17:45 - 18:25 | 2019/04/24 | NJ02-04-P1 | Mercredi / Wednesday | 17:00 - 17:40 | 2019/04/24 |
| NJ01-05-P1 | Mercredi / Wednesday | 18:30 - 19:10 | 2019/04/24 | NJ02-05-P1 | Jeudi / Thursday | 17:45 - 18:25 | 2019/04/25 |
| NJ01-06-P1 | Jeudi / Thursday | 17:00 - 17:40 | 2019/04/25 | NJ02-06-P1 | Jeudi / Thursday | 19:15 - 19:55 | 2019/04/25 |
| NJ01-07-P1 | Jeudi / Thursday | 17:45 - 18:25 | 2019/04/25 | NJ02-07-P1 | Vendredi / Friday | 17:30 - 18:10 | 2019/04/26 |
| NJ01-08-P1 | Jeudi / Thursday | 18:30 - 19:10 | 2019/04/25 | NJ02-08-P1 | Samedi / Saturday | 8:30 - 9:10 | 2019/04/27 |
| NJ01-09-P1 | Samedi / Saturday | 8:30 - 9:10 | 2019/04/27 | NJ02-09-P1 | Samedi / Saturday | 10:45 - 11:25 | 2019/04/27 |
| NJ01-10-P1 | Samedi / Saturday | 9:15 - 9:55 | 2019/04/27 | NJ02-10-P1 | Samedi / Saturday | 11:30 - 12:10 | 2019/04/27 |
| NJ01-11-P1 | Samedi / Saturday | 10:00 - 10:40 | 2019/04/27 | NJ02-11-P1 | Samedi / Saturday | 12:15 - 12:55 | 2019/04/27 |
| NJ01-12-P1 | Samedi / Saturday | 11:30 - 12:10 | 2019/04/27 | NJ02-12-P1 | Samedi / Saturday | 16:00 - 16:40 | 2019/04/27 |
| NJ01-13-P1 | Samedi / Saturday | 12:15 - 12:55 | 2019/04/27 | NJ02-13-P1 | Dimanche / Sunday | 8:30 - 9:10 | 2019/04/28 |
| NJ01-14-P1 | Samedi / Saturday | 16:45 - 17:25 | 2019/04/27 | NJ02-14-P1 | Dimanche / Sunday | 9:15 - 9:55 | 2019/04/28 |
| NJ01-15-P1 | Samedi / Saturday | 17:30 - 18:10 | 2019/04/27 | NJ02-15-P1 | Dimanche / Sunday | 10:00 - 10:40 | 2019/04/28 |
| NJ01-16-P1 | Dimanche / Sunday | 8:30 - 9:10 | 2019/04/28 | NJ02-16-P1 | Dimanche / Sunday | 11:30 - 12:10 | 2019/04/28 |
| NJ01-17-P1 | Dimanche / Sunday | 10:00 - 10:40 | 2019/04/28 | NJ02-17-P1 | Dimanche / Sunday | 12:15 - 12:55 | 2019/04/28 |
| NJ01-18-P1 | Dimanche / Sunday | 12:15 - 12:55 | 2019/04/28 | NJ02-18-P1 | Dimanche / Sunday | 16:00 - 16:40 | 2019/04/28 |
| NJ01-19-P1 | Dimanche / Sunday | 17:30 - 18:10 | 2019/04/28 | | | | |

| Natation junior 3 (6 ans +) / Swim kids 3 (6+ years) | | | Début / Starts |
|--|----------------------|---------------|----------------|
| NJ03-01-P1 | Lundi / Monday | 17:00 - 17:40 | 2019/04/29 |
| NJ03-02-P1 | Lundi / Monday | 18:30 - 19:10 | 2019/04/29 |
| NJ03-03-P1 | Mardi / Tuesday | 17:45 - 18:25 | 2019/04/23 |
| NJ03-04-P1 | Mardi / Tuesday | 18:30 - 19:10 | 2019/04/23 |
| NJ03-05-P1 | Mercredi / Wednesday | 17:00 - 17:40 | 2019/04/24 |
| NJ03-06-P1 | Jeudi / Thursday | 18:30 - 19:10 | 2019/04/25 |
| NJ03-07-P1 | Vendredi / Friday | 17:30 - 18:10 | 2019/04/26 |
| NJ03-08-P1 | Vendredi / Friday | 18:15 - 18:55 | 2019/04/26 |
| NJ03-09-P1 | Samedi / Saturday | 9:15 - 9:55 | 2019/04/27 |
| NJ03-10-P1 | Samedi / Saturday | 11:30 - 12:10 | 2019/04/27 |
| NJ03-11-P1 | Samedi / Saturday | 12:15 - 12:55 | 2019/04/27 |
| NJ03-12-P1 | Samedi / Saturday | 16:45 - 17:25 | 2019/04/27 |
| NJ03-13-P1 | Dimanche / Sunday | 9:15 - 9:55 | 2019/04/28 |
| NJ03-14-P1 | Dimanche / Sunday | 10:45 - 11:25 | 2019/04/28 |
| NJ03-15-P1 | Dimanche / Sunday | 11:30 - 12:10 | 2019/04/28 |
| NJ03-16-P1 | Dimanche / Sunday | 16:45 - 17:25 | 2019/04/28 |

| Natation junior 4 (6 ans +) / Swim kids 4 (6+ years) | | | Début / Starts |
|--|----------------------|---------------|----------------|
| NJ04-01-P1 | Mardi / Tuesday | 17:00 - 17:40 | 2019/04/23 |
| NJ04-02-P1 | Mercredi / Wednesday | 17:45 - 18:25 | 2019/04/24 |
| NJ04-03-P1 | Jeudi / Thursday | 17:00 - 17:40 | 2019/04/25 |
| NJ04-04-P1 | Jeudi / Thursday | 17:45 - 18:25 | 2019/04/25 |
| NJ04-05-P1 | Jeudi / Thursday | 19:15 - 19:55 | 2019/04/25 |
| NJ04-06-P1 | Vendredi / Friday | 17:00 - 17:40 | 2019/04/26 |
| NJ04-07-P1 | Vendredi / Friday | 18:15 - 18:55 | 2019/04/26 |
| NJ04-08-P1 | Samedi / Saturday | 8:30 - 9:10 | 2019/04/27 |
| NJ04-09-P1 | Samedi / Saturday | 10:00 - 10:40 | 2019/04/27 |
| NJ04-10-P1 | Samedi / Saturday | 12:15 - 12:55 | 2019/04/27 |
| NJ04-11-P1 | Samedi / Saturday | 16:00 - 16:40 | 2019/04/27 |
| NJ04-12-P1 | Dimanche / Sunday | 8:30 - 9:10 | 2019/04/28 |
| NJ04-13-P1 | Dimanche / Sunday | 10:45 - 11:25 | 2019/04/28 |
| NJ04-14-P1 | Dimanche / Sunday | 12:15 - 12:55 | 2019/04/28 |
| NJ04-15-P1 | Dimanche / Sunday | 16:45 - 17:25 | 2019/04/28 |

| Natation junior 5 (6 ans +) / Swim kids 5 (6+ years) | | | Début / Starts |
|--|-------------------|---------------|----------------|
| NJ05-01-P1 | Lundi / Monday | 17:00 - 17:40 | 2019/04/29 |
| NJ05-02-P1 | Mardi / Tuesday | 19:15 - 19:55 | 2019/04/23 |
| NJ05-03-P1 | Jeudi / Thursday | 17:00 - 17:40 | 2019/04/25 |
| NJ05-04-P1 | Jeudi / Thursday | 17:45 - 18:25 | 2019/04/25 |
| NJ05-05-P1 | Samedi / Saturday | 9:15 - 9:55 | 2019/04/27 |
| NJ05-06-P1 | Samedi / Saturday | 10:45 - 11:25 | 2019/04/27 |
| NJ05-07-P1 | Samedi / Saturday | 11:30 - 12:10 | 2019/04/27 |
| NJ05-08-P1 | Samedi / Saturday | 17:30 - 18:10 | 2019/04/27 |
| NJ05-09-P1 | Dimanche / Sunday | 9:15 - 9:55 | 2019/04/28 |
| NJ05-10-P1 | Dimanche / Sunday | 10:45 - 11:25 | 2019/04/28 |
| NJ05-11-P1 | Dimanche / Sunday | 12:15 - 12:55 | 2019/04/28 |
| NJ05-12-P1 | Dimanche / Sunday | 16:00 - 16:40 | 2019/04/28 |

| Natation junior 6 (6 ans +) / Swim kids 6 (6+ years) | | | Début / Starts |
|--|-------------------|---------------|----------------|
| NJ06-01-P1 | Mardi / Tuesday | 17:00 - 17:40 | 2019/04/23 |
| NJ06-02-P1 | Jeudi / Thursday | 19:15 - 19:55 | 2019/04/25 |
| NJ06-03-P1 | Samedi / Saturday | 9:15 - 9:55 | 2019/04/27 |
| NJ06-04-P1 | Samedi / Saturday | 10:00 - 10:40 | 2019/04/27 |
| NJ06-05-P1 | Dimanche / Sunday | 8:30 - 9:10 | 2019/04/28 |
| NJ06-06-P1 | Dimanche / Sunday | 11:30 - 12:10 | 2019/04/28 |
| NJ06-07-P1 | Dimanche / Sunday | 17:30 - 18:10 | 2019/04/28 |

| Natation junior 7 (6 ans +) / Swim kids 7 (6+ years) | | | Début / Starts |
|--|-------------------|---------------|----------------|
| NJ07-01-P1 | Mardi / Tuesday | 19:15 - 19:55 | 2019/04/23 |
| NJ07-02-P1 | Jeudi / Thursday | 18:30 - 19:10 | 2019/04/25 |
| NJ07-03-P1 | Samedi / Saturday | 8:30 - 9:10 | 2019/04/27 |
| NJ07-04-P1 | Samedi / Saturday | 10:45 - 11:25 | 2019/04/27 |
| NJ07-05-P1 | Dimanche / Sunday | 10:00 - 10:40 | 2019/04/28 |

| Natation junior 8 (6 ans +) / Swim kids 8 (6+ years) | | | Début / Starts |
|--|-------------------|---------------|----------------|
| NJ08-01-P1 | Lundi / Monday | 18:00 - 18:55 | 2019/04/29 |
| NJ08-02-P1 | Vendredi / Friday | 18:00 - 18:55 | 2019/04/26 |
| NJ08-03-P1 | Samedi / Saturday | 12:00 - 12:55 | 2019/04/27 |
| NJ08-04-P1 | Dimanche / Sunday | 10:00 - 10:55 | 2019/04/28 |
| NJ08-05-P1 | Dimanche / Sunday | 17:30 - 18:25 | 2019/04/28 |

| Natation junior 9 (6 ans +) / Swim kids 9 (6+ years) | | | Début / Starts |
|--|-------------------|---------------|----------------|
| NJ09-01-P1 | Lundi / Monday | 17:00 - 17:55 | 2019/04/29 |
| NJ09-02-P1 | Vendredi / Friday | 17:00 - 17:55 | 2019/04/26 |
| NJ09-03-P1 | Samedi / Saturday | 11:00 - 11:55 | 2019/04/27 |
| NJ09-04-P1 | Dimanche / Sunday | 11:00 - 11:55 | 2019/04/28 |

| Natation junior 10 (6 ans +) / Swim kids 10 (6+ years) | | | Début / Starts |
|--|----------------------|---------------|----------------|
| NJ10-01-P1 | Lundi / Monday | 18:00 - 18:55 | 2019/04/29 |
| NJ10-02-P1 | Mercredi / Wednesday | 18:00 - 18:55 | 2019/04/24 |
| NJ10-03-P1 | Samedi / Saturday | 10:00 - 10:55 | 2019/04/27 |
| NJ10-04-P1 | Dimanche / Sunday | 12:00 - 12:55 | 2019/04/28 |

Cours Privés – Pour tous les âges

Private lessons – For all ages

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.

Les parents doivent attendre leurs enfants dans l'aire de restauration.

Please note that a 5 minute transition time between classes is included in the total class period advertised.

Parents are asked to wait for their children at the bistro level.

Les cours privés ne sont offerts sur appel qu'aux enfants ayant une incapacité et ils ne sont offerts à tous qu'aux sessions intensives seulement.

Private lessons are only offered on call to children with disabilities during regular sessions and they are offered to everyone during intensive sessions.

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

Résident : 76 \$

Non-résident : 88 \$

| Natation Essentiel 1 / Swim Basics 1 | | | | Natation Essentiel 2 / Swim Basics 2 | | | |
|--------------------------------------|-------------------|---------------|----------------|--------------------------------------|----------------------|---------------|----------------|
| | | | Début / Starts | | | | Début / Starts |
| AA01-01-P1 | Lundi / Monday | 8:15 - 9:10 | 2019/04/29 | AA02-01-P1 | Jeudi / Thursday | 20:00 - 20:55 | 2019/04/25 |
| AA01-02-P1 | Mardi / Tuesday | 20:15 - 21:10 | 2019/04/23 | | | | |
| AA01-03-P1 | Jeudi / Thursday | 20:15 - 21:10 | 2019/04/25 | Styles de nage / Swim Styles | | | |
| AA01-04-P1 | Samedi / Saturday | 17:30 - 18:25 | 2019/04/27 | AA03-01-P1 | Mercredi / Wednesday | 20:00 - 20:55 | 2019/01/24 |

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: Know the front crawl, back crawl and breast stroke.

Résident : 88 \$

Non-résident : 100 \$

Résident : 44 \$

Non-résident : 50 \$

| Adulte | | | | Adolescent (10 à 16 ans) / Adolescent (10 to 16 years) | | | |
|---|--|--------------|----------------|--|-------------------|---------------|----------------|
| Cours de 1 h, 2 fois par semaine ou 1,5 h, 1 fois par semaine / 1 h class twice a week or 1.5 h class once a week | | | Début / Starts | | | | Début / Starts |
| EPN1-02-P1 | Mardi et jeudi Tuesday and Thursday | 6:30 - 07:25 | 2019/04/23 | EPNT-01-P1 | Mardi / Tuesday | 17:00 - 17:55 | 2019/04/23 |
| | | | | EPNT-02-P1 | Jeudi / Thursday | 17:00 - 17:55 | 2019/04/25 |
| | | | | EPNT-03-P1 | Samedi / Saturday | 16:00 - 16:55 | 2019/04/27 |
| | | | | EPNT-04-P1 | Dimanche / Sunday | 16:00 - 16:55 | 2019/04/28 |

Résident : 44 \$

Non-résident : 50 \$

| Adulte | | | |
|--|----------------------|---------------|----------------|
| Cours de 1 h, 1 fois par semaine / 1 h class once a week | | | Début / Starts |
| EPN1-01-P1 | Lundi / Monday | 19:00 - 19:55 | 2019/04/29 |
| EPN1-03-P1 | Mercredi / Wednesday | 14:00 - 14:55 | 2019/04/24 |
| EPN1-04-P1 | Mercredi / Wednesday | 20:00 - 20:55 | 2019/04/24 |

Résident : 66 \$

Non-résident : 76 \$

| | | | |
|------------|-------------------|---------------|------------|
| EPN1-05-P1 | Dimanche / Sunday | 07:00 - 08:25 | 2019/04/28 |
|------------|-------------------|---------------|------------|

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 : 32 \$

Non-résident : 48 \$

| Aquad'or (55 ans +) / Aquagold (55 years +) | | | Début / Starts |
|---|-----------------|--------------|----------------|
| AO-01-P1 | Lundi / Monday | 9:30 - 10:25 | 2019/04/29 |
| AO-02-P1 | Mardi / Tuesday | 9:30 - 10:25 | 2019/04/23 |

| Aquad'or (55 ans +) / Aquagold (55 years +) | | | Début / Starts |
|---|-------------------|---------------|----------------|
| AO-03-P1 | Mardi / Tuesday | 14:00 - 14:55 | 2019/04/23 |
| AO-04-P1 | Vendredi / Friday | 9:30 - 10:25 | 2019/04/26 |

Résident : 32 \$

Non-résident : 48 \$

Le cours se déroule dans le bassin récréatif. 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 +) | | | Début / Starts |
|--|-----------------|---------------|----------------|
| EA-01-P1 | Lundi / Monday | 14:00 - 14:55 | 2019/04/29 |
| EA-02-P1 | Mardi / Tuesday | 9:15 - 10:10 | 2019/04/23 |

| Aqua-arthrite / Aqua-arthritis | | | Début / Starts |
|--------------------------------|-------------------|---------------|----------------|
| EA-03-P1 | Vendredi / Friday | 09:15 - 10:10 | 2019/04/26 |

Résident : 40 \$

Non-résident : 56 \$

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!

/ous 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 ravivons 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: Know how to swim and be comfortable in deep water.

| Aquaforme / Aquafitness | | | Début / Starts |
|-------------------------|-------------------|---------------|----------------|
| AF01-01-P1 | Lundi / Monday | 8:30 - 9:25 | 2019/04/29 |
| AF01-02-P1 | Lundi / Monday | 19:00 - 19:55 | 2019/04/29 |
| AF01-03-P1 | Mardi / Tuesday | 20:00 - 20:55 | 2019/04/23 |
| AF01-04-P1 | Jeudi / Thursday | 9:30 - 10:25 | 2019/04/25 |
| AF01-05-P1 | Jeudi / Thursday | 19:00 - 19:55 | 2019/04/25 |
| AF01-06-P1 | Vendredi / Friday | 8:30 - 9:25 | 2019/04/26 |

| Aqua boot camp | | | Début / Starts |
|--------------------------------|--|--|----------------|
| Pas disponible / Not available | | | |

Résident : 40 \$

Non-résident : 56 \$

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.

Jetez-vous à l'eau et tonifiez votre corps avec des exercices aquatiques à la fois doux et dynamisants. Connue comme la « pool party » (fête dans la piscine) Zumba®, le programme Aqua Zumba donne un nouveau sens à l'idée que l'on se fait d'un exercice rafraîchissant. Intégrant la philosophie Zumba et des techniques d'aquagym traditionnelles, Aqua Zumba® mélange ces influences pour proposer une séance d'exercices de cardio-training et de musculation des plus stimulantes. . Il sera donné dans le bassin multifonctionnel où la température de l'eau est à 84°F - 86°F.

Splash your way into shape with an invigorating low-impact aquatic exercise. Known as the Zumba® "pool party," the Aqua Zumba program gives new meaning to the idea of a refreshing workout. Integrating the Zumba philosophy with traditional aquatic fitness disciplines, Aqua Zumba® blends it all together into a workout that's cardio-conditioning, body-toning, and most of all, exhilarating beyond belief. It will be given in the multifunctional pool where the water temperature is at 84 ° F - 86 ° F.

| Aqua-étirement (16 ans +) / Aquastrech (16 years +) | | | Début / Starts |
|---|----------------------|---------------|----------------|
| ASTR-01-P1 | Mercredi / Wednesday | 10:00 - 10:55 | 2019/04/24 |

| Aqua-zumba (16 ans +) / Aquazumba (16 years +) | | | Début / Starts |
|--|----------------------|---------------|----------------|
| AZUM-01-P1 | Mercredi / Wednesday | 14:00 - 14:55 | 2019/04/24 |

Résident : 40 \$

Non-résident : 56 \$

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!

Ce cours consiste en une période d'échauffement, une période 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: be comfortable in deep water

| Aqua jogging (16 ans +) / Aqua jogging (16 years +) | | | Début / Starts |
|---|----------------------|---------------|----------------|
| AJ-01-P1 | Lundi / Monday | 20:00 - 20:55 | 2019/04/29 |
| AJ-02-P1 | Mercredi / Wednesday | 19:00 - 19:55 | 2019/04/24 |

| Aqua training (16 ans +) / Aqua training (16 years +) | | | Début / Starts |
|---|------------------|---------------|----------------|
| AT-01-P1 | Mardi / Tuesday | 8:30 - 09:25 | 2019/04/23 |
| AT-02-P1 | Jeudi / Thursday | 8:30 - 09:25 | 2019/04/25 |
| AT-03-P1 | Jeudi / Thursday | 20:00 - 20:55 | 2019/04/25 |

Résident : 40 \$

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 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-P1 | Lundi / Monday | 10:30 - 11:25 | 2019/04/29 |

Résident : 40 \$

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-P1 | Lundi / Monday | 20:15 - 21:10 | 2019/04/29 |
| ATN-02-P1 | Mercredi / Wednesday | 13:00 - 13:55 | 2019/04/24 |
| ATN-03-P1 | Vendredi / Friday | 8:15 - 9:10 | 2019/04/26 |

Résident : 50 \$

Non-résident : 66 \$

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

| Aqua spinning / Aqua spinning | | | Début / Starts |
|-------------------------------|----------------------|---------------|----------------|
| AS-01-P1 | Lundi / Monday | 13:00 - 13:40 | 2019/04/29 |
| AS-02-P1 | Lundi / Monday | 20:00 - 20:40 | 2019/04/29 |
| AS-03-P1 | Mardi / Tuesday | 07:30 - 08:10 | 2019/04/23 |
| AS-04-P1 | Mardi / Tuesday | 18:00 - 18:40 | 2019/04/23 |
| AS-05-P1 | Mardi / Tuesday | 19:15 - 19:55 | 2019/04/23 |
| AS-06-P1 | Mercredi / Wednesday | 13:00 - 13:40 | 2019/04/24 |
| AS-07-P1 | Mercredi / Wednesday | 18:15 - 18:55 | 2019/04/24 |
| AS-08-P1 | Jeudi / Thursday | 18:00 - 18:40 | 2019/04/25 |

Non-résident : 56 \$

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-P1 | Mercredi / Wednesday | 19:00 - 19:55 | 2019/04/24 |

Non-résident : 56 \$

Créez un corps bien équilibré avec Aqua Pilates. Cette méthode combine les étirements et le renforcement musculaire é 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-P1 | Jeudi / Thursday | 7:30 - 8:25 | 2019/04/25 |

Résident : 40 \$

Non-résident : 56 \$

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 - solliciter. Il sera donné dans le bassin multifonctionnel où la température de l'eau est à 84°F à 86°F. / 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 to 86°F.

| Aqua yoga-lates / Aqua yoga-lates | | | Début / Starts |
|-----------------------------------|-----------------|---------------|----------------|
| AYOP-01-H1 | Mardi / Tuesday | 08:15 - 09:10 | 2019/04/23 |

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-P1 | Samedi / Saturday | 17:00 - 18:30 | 2019/04/27 | 8 semaines / 8 weeks | Préalables: Être capable de nager 100m Prerequisite: Be able to swim 100m | |

| Médaille de bronze / Bronze medallion | | | Début / Starts | Durée / Duration | 155 \$ pour le cours / for the class |
|---------------------------------------|-------------------|-------------|----------------|---|--|
| MB01-01-P1 | Dimanche / Sunday | 15h30 18h30 | 2019/04/28 | 8 semaines (examen inclus) 8 weeks (exman included) | 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 requis (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-P1 | Samedi / Saturday | 14h30 - 18h30 | 2019/04/27 | 8 semaines (examen inclus) 8 weeks (exman included) | Préalables: Médaille de bronze Prerequisite: Bronze medallion |

| Médaille et Croix de bronze combinées / Bronze medallion and cross combined | | | Début / Starts | Durée / Duration | 250 \$ pour le cours / for the class |
|---|--|--|----------------|------------------|--|
| Disponible à l'été seulement / Available only in the summer | | | | | Préalables: 13 ans ou Étoile de bronze 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-P1 | Dimanche / Sunday Dimanche / Sunday | 09:00 - 17:30 | 2019/06/09 2019/06/16 | 2 jours 2 days | Note: Préalable pour le cours sauveteur national Note: Prerequisite for national lifeguard course |

Manuels requis (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-P1 | Samedi / Saturday | 13:00 - 18:30 | 2019/04/27 | 8 semaines (examen inclus) 8 weeks (exman 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. |

Manuels requis (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-P1 | Samedi / Saturday | 16:00 - 21:00 | 2019/04/27 | 7 jours 7 days | Préalables: 15 ans et la Croix de bronze. Prerequisite: 15 years old and Bronze Cross. |
| | Dimanche / Sunday | 16:00 - 21:00 | 2019/05/19 | | |
| | Dimanche / Sunday | 16:00 - 21:00 | 2019/05/26 | | |
| | Samedi / Saturday | 16:00 - 21:00 | 2019/06/01 | | |
| | Dimanche / Sunday | 16:00 - 21:00 | 2019/06/02 | | |
| | Samedi / Saturday | 16:00 - 21:00 | 2019/06/08 | | |
| | Dimanche / Sunday | 16:00 - 21:00 | 2019/06/09 | | |

Manuels requis (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 |
|--|-------------------|---------------|----------------|------------------|--|
| RQ-MA1-P1 | Vendredi / Friday | 16:00 - 21:00 | 2019/05/24 | 1 jour 1 day | Note: Pour renouveler votre certification de moniteur en sécurité aquatique Note: To renew your water safety instructor certification |
| RQ-MA2-P1 | Vendredi / Friday | 16:00 - 21:00 | 2019/06/07 | 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 |
|---|-------------------|---------------|----------------|------------------|--|
| RQ-SN1-P1 | Dimanche / Sunday | 16:00 - 20:00 | 2019/05/12 | 1 jour 1 day | Note: Pour renouveler votre certification Sauveteur National Note: To renew your National Lifeguard certification |
| RQ-SN2-P1 | Dimanche / Sunday | 15:00 - 19:00 | 2019-06-02 | | |

| Requalification Premiers soins général Recertification Standard First Aid | | | Début / Starts | Durée / Duration | 45 \$ pour le cours / for the class |
|--|-------------------|---------------|----------------|------------------|--|
| RQ-SUA1-P1 | Dimanche / Sunday | 10:00 - 14:00 | 2019/05/12 | 1 jour 1 day | Note : Masque de poche requis Note : Required pocket mask |
| RQ-SUA2-P2 | Dimanche / Sunday | 11:00 - 15:00 | 2019/06/02 | 1 jour 1 day | |