



CENTRE SPORTIF DE NOTRE-DAME-DE-GRÂCE



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

PROGRAMMATION AQUATIQUE / AQUATIC PROGRAM

SESSION AUTOMNE 2020 DU 28 SEPTEMBRE 2020 AU 13 DÉCEMBRE 2020

Inscription en ligne seulement / Online registration only

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:

14 et 15 septembre 2020 – Résidents de l'arrondissement
September 14th and 15th 2020 – Borough residents only

16 au 20 septembre 2020 – Pour tous
September 16th to 20th 2020 – For all

***Paiement par carte de crédit seulement / Payment by credit card only**
<https://www.loisirssportifscdn-ndg.com/centre-sportif-de-dame-de-grace>

Pour les personnes désirant de l'aide, veuillez composer le 514 481 4634 poste : 201 à partir de 8h00, afin d'obtenir de l'assistance par téléphone.

For those who need help, assistance will be available by phone at 514 481 4634 ext. 201, starting at 8:00 am

Aucune inscription par téléphone / No registrations by phone

Chers clients,

Nous, Loisirs Sportifs Côte-des-Neiges – Notre-Dame-de-Grâce, sommes très heureux de pouvoir vous offrir un programme d'activités cet automne. Nous tenons à vous assurer que toutes les mesures nécessaires ont été mises en place afin d'assurer votre protection et votre sécurité.

Prenez note que plusieurs activités en gymnase et en piscine ne seront pas disponibles, cet automne dû à la COVID-19.

Toutes les inscriptions se feront en ligne et les paiements par carte de crédit uniquement, nous vous invitons à vérifier votre accès à votre compte SPORT PLUS et à communiquer avec nous si vous éprouvez des difficultés.

****INFORMATIONS IMPORTANTES****

- Consulter notre page Facebook et notre site web pour avoir accès aux informations utiles et à jour sur nos activités ;
- Aucune inscription ne pourra se faire en personne. Nous vous remercions à l'avance de votre compréhension et de votre patience ;
- Le nombre de cours et d'activités est réduit pour permettre des battements sécuritaires entre les cours ;
- Le nombre de participants par activité est réduit pour permettre la distanciation sociale. Nous vous suggérons donc de vous inscrire rapidement si l'une de nos activités vous intéresse ;
- Les mesures et les règles à suivre seront disponibles sur notre site d'ici les prochains jours. Nous vous demandons d'en prendre connaissance et de respecter les mesures en place pour assurer votre sécurité, celle des autres participants et de notre personnel afin de permettre un début de session en toute sécurité. **Nous adopterons une politique zéro tolérance : aucune dérogation ne sera tolérée.**
- Conservez précieusement votre reçu d'inscription. Il vous indiquera les dates importantes comme le début et de fin de la session, le numéro du local ainsi que l'heure de votre activité ;
- Lorsque vous accéderez à votre dossier de membre, vous devrez prendre connaissance du questionnaire COVID-19 (reconnaissance de risques) pour chacune des personnes que vous désirez inscrire et cocher la case au bas du formulaire pour pouvoir débiter l'inscription.

Au plaisir de vous revoir tous & bonne session d'automne 2020 !

Dear clients,

We, at Loisirs Sportifs Côte-des-Neiges - Notre-Dame-de-Grâce, are very happy to be able to offer you a program of activities this fall. We want to assure you that all the necessary measures have been put in place to ensure your protection and safety.

Please note that several activities in the gym and in the swimming pool will not be available this fall due to COVID-19

All registrations will be done online and payments by credit card only, we invite you to verify your access to your SPORT PLUS account and to contact us if you experience any difficulties.

**** IMPORTANT INFORMATION ****

- Consult our Facebook page and our website for access to useful and up-to-date information on our activities;
- No registration can be done in person. We thank you in advance for your understanding and patience;
- The number of lessons and activities are reduced to allow safe turnover in common spaces between lessons;
- The number of participants per activity is reduced to allow for social distancing. We therefore suggest that you register quickly if one of our activities interests you;
- The measures and rules to follow will be available on our site within the next few days. We ask you to take note of it and to respect the measures in place to ensure your safety, that of other participants and of our staff in order to allow a safe start of the session. **We will adopt a zero tolerance policy: no exceptions will be tolerated.**
- Keep your registration receipt safe. It will tell you important dates such as the start and end of the session, the room number and the time of your activity;
- When you access your member file. You will need to read the COVID-19 questionnaire (risk recognition) for each person you wish to register and tick the box at the bottom of the form to be able to start registration.

Hope to see you all again & happy fall 2020 session!

Cours parent/enfant – Préscolaire (4 à 36 mois)

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

Du 28 septembre au 7 décembre 2020 – La session s'échelonne sur 10 semaines
September 28th to December 7th, 2020 – The session is spread over 10 weeks

Étoile de mer / Starfish

***Un parent doit accompagner son enfant dans l'eau**
***A parent must accompany their child in the water**



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.

Coût / Cost : 75\$

| Étoile de mer (4 à 18 mois) / Starfish (4 to 18 months) | | | | Étoile de mer (4 à 18 mois) / Starfish (4 to 18 months) | | | |
|---|----------------------|----------------|------------|---|-------------------|----------------|------------|
| | | Début / Starts | | | | Début / Starts | |
| ET-01-A1 | Mardi / Tuesday | 17:15 – 17:45 | 2020/09/29 | ET-04-A1 | Dimanche / Sunday | 12:15 – 12:45 | 2020/10/04 |
| ET-02-A1 | Mercredi / Wednesday | 17:15 – 17:45 | 2020/09/30 | | | | |
| ET-03-A1 | Samedi / Saturday | 9:45 – 10:15 | 2020/10/03 | | | | |

Canard / Duck

***Un parent doit accompagner son enfant dans l'eau**
***A parent must accompany their child in the water**



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.

Coût / Cost : 75\$

| Canard (18 à 30 mois) / Duck (18 to 30 months) | | | | Canard (18 à 30 mois) / Duck (18 to 30 months) | | | |
|--|----------------------|----------------|------------|--|-------------------|----------------|------------|
| | | Début / Starts | | | | Début / Starts | |
| CAN-01-A1 | Mardi / Tuesday | 18:30 – 19:00 | 2020/09/29 | CAN-04-A1 | Dimanche / Sunday | 11:00 – 11:30 | 2020/10/04 |
| CAN-02-A1 | Mercredi / Wednesday | 17:15 – 17:45 | 2020/09/30 | | | | |
| CAN-03-A1 | Samedi / Saturday | 9:45 – 10:15 | 2020/10/03 | | | | |

Tortue de mer / Sea turtle

***Un parent doit accompagner son enfant dans l'eau**
***A parent must accompany their child in the water**



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.

Coût / Cost : 75\$

| 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-A1 | Mercredi / Wednesday | 18:30 – 19:00 | 2020/09/30 | TOR-04-A1 | Dimanche / Sunday | 16:15 – 16:45 | 2020/10/04 |
| TOR-02-A1 | Vendredi / Friday | 18:30 – 19:00 | 2020/10/02 | | | | |
| TOR-03-A1 | Samedi / Saturday | 12:15 – 12:45 | 2020/10/03 | | | | |

Cours pour enfant – Préscolaire (3 à 5 ans)

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

Du 28 septembre au 7 décembre 2020 – La session s'échelonne sur 10 semaines
September 28th to December 7th, 2020 – The session is spread over 10 weeks

Loutre de mer / Sea Otter

*Un parent doit accompagner son enfant dans l'eau
*A parent must accompany their child in the water



Cours de transition, où l'enfant apprend à nager sur le ventre, avec l'aide d'un objet flottant, et du parent / A transition course where the child will learn to swim on his/her stomach, using a floatation device, or with help from a parent.

Coût / Cost : 75\$

| Loutre de mer (3 à 5 ans) / Sea otter 1 (3 to 5 years old) | | | | Loutre de mer (3 à 5 ans) / Sea otter 1 (3 to 5 years old) | | | |
|--|----------------------|---------------|----------------|--|-------------------|---------------|----------------|
| | | | Début / Starts | | | | Début / Starts |
| LOU-01-A1 | Mercredi / Wednesday | 18:30 – 19:00 | 2020/09/30 | LOU-05-A1 | Dimanche / Sunday | 16:15 – 16:45 | 2020/10/04 |
| LOU-02-A1 | Vendredi / Friday | 18:30 – 19:00 | 2020/10/02 | | | | |
| LOU-03-A1 | Samedi / Saturday | 8:30 – 9:00 | 2020/10/03 | | | | |
| LOU-04-A1 | Samedi / Saturday | 12:15 – 12:45 | 2020/10/03 | | | | |

Salamandre – Poisson-lune – Crocodile – Baleine

*Un parent doit accompagner son enfant dans l'eau
Salamander – Sunfish – Crocodile – Whale
*A parent must accompany their child in the water



Du 28 septembre au 7 décembre 2020 – La session s'échelonne sur 10 semaines
September 28th to December 7th, 2020 – The session is spread over 10 weeks

Coût / Cost : 85\$

| Salamandre (3 à 5 ans) / Salamander (3 to 5 years old) | | | | Poisson-lune (3 à 5 ans) / Sun fish (3 to 5 years old) | | | |
|--|----------------------|---------------|----------------|--|-------------------|---------------|----------------|
| | | | Début / Starts | | | | Début / Starts |
| SAL-01-A1 | Lundi / Monday | 17:15 – 17:55 | 2020/09/28 | POI-01-A1 | Samedi / Saturday | 11:00 – 11:40 | 2020/10/03 |
| SAL-02-A1 | Mardi / Tuesday | 17:15 – 17:55 | 2020/09/29 | POI-02-A1 | Dimanche / Sunday | 11:00 – 11:40 | 2020/10/04 |
| SAL-03-A1 | Mercredi / Wednesday | 18:30 – 19:10 | 2020/09/30 | | | | |
| SAL-04-A1 | Jeudi / Thursday | 17:15 – 17:55 | 2020/10/01 | | | | |
| SAL-05-A1 | Samedi / Saturday | 11:00 – 11:40 | 2020/10/03 | | | | |
| SAL-06-A1 | Samedi / Saturday | 12:15 – 12:55 | 2020/10/03 | | | | |
| SAL-07-A1 | Samedi / Saturday | 17:30 – 18:10 | 2020/10/03 | | | | |
| SAL-08-A1 | Dimanche / Sunday | 08:30 – 09:10 | 2020/10/04 | | | | |
| Crocodile (3 à 5 ans) / Crocodile (3 to 5 years old) | | | | Baleine (3 à 5 ans) / Whale (3 to 5 years old) | | | |
| | | | Début / Starts | | | | Début / Starts |
| CRO-01-A1 | Lundi / Monday | 18:30 – 19:10 | 2020/09/28 | BAL-01-A1 | Lundi / Monday | 18:30 – 19:10 | 2020/09/28 |
| CRO-02-A1 | Jeudi / Thursday | 18:30 – 19:10 | 2020/10/01 | BAL-02-A1 | Vendredi / Friday | 17:15 – 17:55 | 2020/10/02 |
| CRO-03-A1 | Vendredi / Friday | 17:15 – 17:55 | 2020/10/02 | BAL-03-A1 | Samedi / Saturday | 09:45 – 10:25 | 2020/10/03 |
| CRO-04-A1 | Samedi / Saturday | 17:15 – 17:55 | 2020/10/03 | BAL-04-A1 | Dimanche / Sunday | 09:45 – 10:25 | 2020/10/04 |
| CRO-05-A1 | Dimanche / Sunday | 09:45 – 10:25 | 2020/10/04 | | | | |

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

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

Du 28 septembre au 7 décembre 2020 – La session s'échelonne sur 10 semaines
September 28th to December 7th, 2020 – The session is spread over 10 weeks

Coût / Cost : 85\$

| Natation junior 1 (6 ans +) / Swim kids 1 (6+ years) | | | | Natation junior 2 (6 ans +) / Swim kids 2 (6+ years) | | | |
|--|----------------------|---------------|----------------|--|-------------------|---------------|----------------|
| *Un parent doit accompagner son enfant dans l'eau *A parent must accompany their child in the water | | | | *Un parent doit accompagner son enfant dans l'eau *A parent must accompany their child in the water | | | |
| | | | Début / Starts | | | | Début / Starts |
| NJ01-01-A1 | Lundi / Monday | 17:15 – 17:55 | 2020/09/28 | NJ02-01-A1 | Lundi / Monday | 18:30 – 19:10 | 2020/09/28 |
| NJ01-02-A1 | Mardi / Tuesday | 18:30 – 19:10 | 2020/09/29 | NJ02-02-A1 | Jeudi / Thursday | 18:30 – 19:10 | 2020/10/01 |
| NJ01-03-A1 | Mercredi / Wednesday | 17:15 – 17:55 | 2020/09/30 | NJ02-03-A1 | Vendredi / Friday | 17:15 – 17:55 | 2020/10/02 |
| NJ01-04-A1 | Jeudi / Thursday | 17:15 – 17:55 | 2020/10/01 | NJ02-04-A1 | Samedi / Saturday | 16:15 – 16:55 | 2020/10/03 |
| NJ01-05-A1 | Vendredi / Friday | 18:30 – 19:10 | 2020/10/02 | NJ02-05-A1 | Dimanche / Sunday | 09:45 – 10:25 | 2020/10/04 |
| NJ01-06-A1 | Samedi / Saturday | 8:30 – 9:10 | 2020/10/03 | NJ02-06-A1 | Dimanche / Sunday | 17:30 – 18:10 | 2020/10/04 |
| NJ01-07-A1 | Samedi / Saturday | 17:30 – 18:10 | 2020/10/03 | | | | |
| NJ01-08-A1 | Dimanche / Sunday | 08:30 – 09:10 | 2020/10/04 | | | | |
| NJ01-09-A1 | Dimanche / Sunday | 12:15 – 12:55 | 2020/10/04 | | | | |

| Natation junior 3 (6 ans +) / Swim kids 3 (6+ years) | | | | Natation junior 4 (6 ans +) / Swim kids 4 (6+ years) | | | |
|--|-------------------|---------------|----------------|--|-------------------|---------------|----------------|
| *Un parent doit accompagner son enfant dans l'eau *A parent must accompany their child in the water | | | | | | | |
| | | | Début / Starts | | | | Début / Starts |
| NJ03-01-A1 | Lundi / Monday | 18:30 – 19:10 | 2020/09/28 | NJ04-01-A1 | Lundi / Monday | 18:30 – 19:10 | 2020/09/28 |
| NJ03-02-A1 | Vendredi / Friday | 17:15 – 17:55 | 2020/10/02 | NJ04-02-A1 | Vendredi / Friday | 17:15 – 17:55 | 2020/10/02 |
| NJ03-03-A1 | Samedi / Saturday | 09:45 – 10:25 | 2020/10/03 | NJ04-03-A1 | Samedi / Saturday | 09:45 – 10:25 | 2020/10/03 |
| NJ03-04-A1 | Dimanche / Sunday | 09:45 – 10:25 | 2020/10/04 | NJ04-04-A1 | Dimanche / Sunday | 09:45 – 10:25 | 2020/10/04 |

| 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-A1 | Lundi / Monday | 17:15 – 17:55 | 2020/09/28 | NJ06-01-A1 | Vendredi / Friday | 18:30 – 19:10 | 2020/10/02 |
| NJ05-02-A1 | Samedi / Saturday | 11:00 – 11:40 | 2020/10/03 | NJ06-02-A1 | Dimanche / Sunday | 08:30 – 09:10 | 2020/10/04 |

| 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-A1 | Mercredi / Wednesday | 17:15 – 17:55 | 2020/09/30 | NJ08-01-A1 | Jeudi / Thursday | 18:30 – 19:15 | 2020/10/01 |
| NJ07-02-A1 | Dimanche / Sunday | 11:00 – 11:40 | 2020/10/04 | NJ08-02-A1 | Samedi / Saturday | 08:30 – 09:15 | 2020/10/03 |

| Natation junior 9 (6 ans +) / Swim kids 9 (6+ years) | | | | Natation junior 10 (6 ans +) / Swim kids 10 (6+ years) | | | |
|--|----------------------|---------------|----------------|--|----------------------|---------------|----------------|
| | | | Début / Starts | | | | Début / Starts |
| NJ09-01-A1 | Mercredi / Wednesday | 18:30 – 19:15 | 2020/09/30 | NJ10-01-A1 | Mercredi / Wednesday | 18:30 – 19:15 | 2020/09/30 |
| NJ09-02-A1 | Dimanche / Sunday | 12:15 – 13:00 | 2020/10/04 | NJ10-02-A1 | Samedi / Saturday | 12:15 – 13:00 | 2020/10/03 |

Cours Privés – Pour tous les âges

Private lessons – For all ages

PAS DISPONIBLE / NOT AVAILABLE

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

PAS DISPONIBLE / NOT AVAILABLE

Entraînement par la nage / Swim for fitness

Du 28 septembre au 7 décembre 2020 – La session s'échelonne sur 10 semaines
September 28th to December 7th, 2020 – The session is spread over 10 weeks

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.

Pour tous / For all : 120\$

Pour tous / For all : 60\$

| Adulte 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 | Adolescent (10 à 16 ans) / Adolescent (10 to 16 years) | | | Début / Starts |
|---|--|--------------|------------|-------------------|--|---------------|------------|----------------|
| EPN1-02-A1 | Mardi et jeudi Tuesday and Thursday | 6:30 - 07:25 | 2020/09/29 | EPNT-01-A1 | Mardi / Tuesday | 17:15 – 18:00 | 2020/09/29 | |
| | | | | EPNT-02-A1 | Jeudi / Thursday | 17:15 – 18:00 | 2020/10/01 | |
| | | | | EPNT-03-A1 | Samedi / Saturday | 16:15 – 17:00 | 2020/10/03 | |

Pour tous / For all : 60\$

| Adulte Cours de 1 h, 1 fois par semaine / 1 h class once a week | | | Début / Starts |
|--|------------------|---------------|----------------|
| EPN1-01-A1 | Mardi / Tuesday | 19:30 – 20:20 | 2020/09/29 |
| EPN1-03-A1 | Jeudi / Thursday | 19:30 – 20:20 | 2020/10/01 |

Pour tous / For all : 87.50\$

| | | | |
|-------------------|-------------------|---------------|------------|
| EPN1-04-A1 | Dimanche / Sunday | 07:00 - 08:10 | 2020/10/04 |
|-------------------|-------------------|---------------|------------|

Cours spécialisés pour adultes / Adult specialized courses

Du 28 septembre au 7 décembre 2020 – La session s'échelonne sur 10 semaines
September 28th to December 7th, 2020 – The session is spread over 10 weeks

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).

Pour tous / For all : 45\$

| Aquad'or (55 ans +) / Aquagold (55 years +) | | | Début / Starts |
|---|-------------------|---------------|----------------|
| AO-01-A1 | Mardi / Tuesday | 10:30 – 11:20 | 2020/09/29 |
| AO-02-A1 | Vendredi / Friday | 9:00 – 9:50 | 2020/10/02 |

Pour tous / For all : 45\$

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 | Aqua-arthrite / Aqua-arthritis | | | Début / Starts |
|--|-----------------|---------------|----------------|--------------------------------|-------------------|---------------|----------------|
| EA-01-A1 | Lundi / Monday | 14:00 - 14:50 | 2020/09/28 | EA-03-A1 | Vendredi / Friday | 10:30 – 11:20 | 2020/10/02 |
| EA-02-A1 | Mardi / Tuesday | 9:00 – 9:50 | 2020/09/29 | | | | |

Pour tous / For all : 55\$

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!

| Aquaforme / Aquafitness | | | Début / Starts |
|-------------------------|------------------|---------------|----------------|
| AF01-01-A1 | Lundi / Monday | 9:00 – 9:50 | 2020/09/28 |
| AF01-02-A1 | Lundi / Monday | 19:30 – 20:20 | 2020/09/28 |
| AF01-03-A1 | Jeudi / Thursday | 10:00 – 10:50 | 2020/10/01 |

Pour tous / For all : 55\$

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: Be comfortable in deep water.

| Aqua jogging (16 ans +) / Aqua jogging (16 years +) | | | Début / Starts |
|---|----------------------|---------------|----------------|
| AJ-01-A1 | Mercredi / Wednesday | 19:30 – 20:20 | 2020/09/30 |

Pour tous / For all : 55\$

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-A1 | Lundi / Monday | 10:00 – 10:50 | 2020/09/28 |

Pour tous / For all : 55\$

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-A1 | Mercredi / Wednesday | 10:30 – 11:20 | 2020/09/30 |

Pour tous / For all : 55\$

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 training (16 ans +) / Aqua training (16 years +) | | | Début / Starts |
|---|------------------|--------------|----------------|
| AT-01-A1 | Jeudi / Thursday | 8:30 - 09:20 | 2020/10/01 |

Pour tous / For all : 67.50\$

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-A1 | Mardi / Tuesday | 18:30 – 19:10 | 2020/09/29 |

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.

| Sauveteur national (Piscine) / National Lifeguard (Pool) | | Début / Starts | Durée / Duration | 300 \$ pour le cours / for the class |
|--|-------------------|-----------------|------------------|--------------------------------------|
| SN01-01 | Dimanche / Sunday | 13 :00 – 18 :00 | 2020/10/04 | 10 semaines |

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\$)

INFORMATIONS IMPORTANTES

IMPORTANT INFORMATION

- 1. L'accès au centre et à la piscine sera refusé à toute personne qui présente des symptômes de COVID-19.** Access to the center and swimming pool will be denied to anyone showing COVID – 19 symptoms.
 - 2. Le port du couvre-visage est obligatoire pour les personnes de 10 ans et plus. Le masque ne peut être retiré que pour la baignade.** For people aged 10 and more, it is mandatory to wear a face mask. It can only be removed for swimming.
 - 3. Vous devez en tout temps respecter les recommandations de la santé publique : se laver les mains, ne pas toucher le visage et garder une distance de 2 m avec les autres.** You must at all times respect public health recommendations: wash your hands, do not touch your face and keep a distance of 2 meters from others.
 - 4. Il est de la responsabilité des baigneurs de respecter la distanciation sociale de 2 m sur le bord de la piscine et dans la piscine.** It is the swimmers' responsibility to respect the social distancing of 2 meters on the edge of the swimming pool AND in the swimming pool.
 - 5. Les vestiaires sont seulement accessibles pour se changer dans les cabines avant et après la baignade. Les casiers et les douches dans les vestiaires ne sont pas accessibles.** The changing rooms are only accessible for changing in the cabins before and after swimming. Lockers and showers in the changing rooms are not accessible.
 - 6. Nous vous suggérons de porter votre maillot de bain sous vos vêtements avant de venir se baigner. Cela nous aidera à réduire le temps d'attente dans les vestiaires.** We suggest that you wear your swimsuit under your clothes before coming to swim. This will help us reduce the waiting time in the locker rooms.
 - 7. Les participants doivent déposer leurs effets personnels sur une chaise sur le bord de la piscine.** Participants must put their personal belongings on a chair on the pool edge.
 - 8. Les règles de sécurité habituelles pour la piscine seront maintenues et appliquées. Se référer au panneau d'affichage du Règlement intérieur de la piscine ou visiter notre site web.** The usual safety rules for the swimming pool will be maintained and applied. Refer to our notice board for the swimming pool's Internal Rules or visit our website.
- **Nous comptons sur la responsabilité, la collaboration et la compréhension de tous les nageurs afin de vous assurer une expérience de nage agréable et sécuritaire. **** We rely on the responsibility, cooperation and understanding of every swimmer to ensure you have a safe and enjoyable swimming experience.