



CENTRE SPORTIF DE NOTRE-DAME-DE-GRÂCE



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

PROGRAMMATION AQUATIQUE / AQUATIC PROGRAM

SESSION AUTOMNE 2022 DU 19 SEPTEMBRE AU 19 DÉCEMBRE 2022 (10-12 semaines)

Inscription en ligne seulement / Online registration only

À partir de 07h00 jusqu'à minuit pendant les périodes d'inscriptions suivantes :
From 7:00 am until midnight on the following registration periods:

22 et 23 août 2022 – Résidents de l'arrondissement
August 22nd and 23rd 2022 – Borough residents only

24 au 28 août 2022 – Pour tous
August 24th to 28th 2022 – 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 de 7h00 à 10h00, afin d'obtenir de l'assistance par téléphone le 22 août 2022.

For those who need help, assistance will be available by phone at 514-481-4634, from 7:00 am to 10:00 am on August 22nd, 2022.

Aucune inscription par téléphone / No registrations by phone

INFORMATIONS IMPORTANTES

- 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.
- Aucune inscription ne pourra se faire en personne. Nous vous remercions à l'avance de votre compréhension.
- **Nous adopterons une politique zéro tolérance par rapport au respect : 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 ;

Au plaisir de vous revoir tous & bonne session d'automne 2022 !

** IMPORTANT INFORMATION **

- 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.
- No registration can be done in person. We thank you in advance for your understanding.
- **We will adopt a zero tolerance policy when it comes to respect: 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;

Hope to see you all again & happy fall 2022 session!

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

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

Du 19 septembre au 4 décembre 2022 – La session s'échelonne sur 10 semaines
September 19th to December 4th 2022 – The session is spread over 10 weeks

***Il n'y a pas de cours le 8, 9, et 10 octobre (Action de grâce), ni le 31 octobre en soirée pour les cours pour enfants. / There are no classes on October 8th, 9th, and 10th (Thanksgiving), nor any kids classes on the evening of October 31st.**

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 : 90\$

Étoile de mer (4 à 18 mois) / Starfish (4 to 18 months)			Début / Starts	Fin / Ends	Étoile de mer (4 à 18 mois) / Starfish (4 to 18 months)			Début / Starts	Fin / Ends
ET-01-A1	Vendredi / Friday	17:00 - 17:25	2022/09/23	2022/11/25	ET-06-A1	Dimanche / Sunday	08:30 - 8:55	2022/09/25	2022/12/04
ET-02-A1	Samedi / Saturday	08:30 - 8:55	2022/09/24	2022/12/03	ET-07-A1	Dimanche / Sunday	10:30 - 10:55	2022/09/25	2022/12/04
ET-03-A1	Samedi / Saturday	10:30 - 10:55	2022/09/24	2022/12/03	ET-08-A1	Dimanche / Sunday	11:30 - 11:55	2022/09/25	2022/12/04
ET-04-A1	Samedi / Saturday	16:45 - 17:10	2022/09/24	2022/12/03	ET-09-A1	Dimanche / Sunday	16:00 - 16:25	2022/09/25	2022/12/04
ET-05-A1	Samedi / Saturday	17:30 - 17:55	2022/09/24	2022/12/03	ET-10-A1	Dimanche / Sunday	17:15 - 17:40	2022/09/25	2022/12/04

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 : 90\$

Canard (18 à 30 mois) / Duck (18 to 30 months)			Début / Starts	Fin / Ends	Canard (18 à 30 mois) / Duck (18 to 30 months)			Début / Starts	Fin / Ends
CAN-01-A1	Mardi / Tuesday	17:00 - 17:25	2022/09/20	2022/11/22	CAN-06-A1	Dimanche / Sunday	09:00 - 09:25	2022/09/25	2022/12/04
CAN-02-A1	Samedi / Saturday	09:00 - 9:25	2022/09/24	2022/12/03	CAN-07-A1	Dimanche / Sunday	10:00 - 10:25	2022/09/25	2022/12/04
CAN-03-A1	Samedi / Saturday	10:00 - 10:25	2022/09/24	2022/12/03	CAN-08-A1	Dimanche / Sunday	16:45 - 17:10	2022/09/25	2022/12/04
CAN-04-A1	Samedi / Saturday	16:45 - 17:10	2022/09/24	2022/12/03	CAN-09-A1	Dimanche / Sunday	18:00 - 18:25	2022/09/25	2022/12/04
CAN-05-A1	Samedi / Saturday	18:00 - 18:25	2022/09/24	2022/12/03					

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 : 90\$

Tortue de mer (30 à 36 mois) / Sea turtle (30 to 36 months)			Début / Starts	Fin / Ends	Tortue de mer (30 à 36 mois) / Sea turtle (30 to 36 months)			Début / Starts	Fin / Ends
TOR-01-A1	Vendredi / Friday	17:00 - 17:25	2022/09/23	2022/11/25	TOR-05-A1	Dimanche / Sunday	09:30 - 09:55	2022/09/25	2022/12/04
TOR-02-A1	Samedi / Saturday	09:30 - 09:55	2022/09/24	2022/12/03	TOR-06-A1	Dimanche / Sunday	11:00 - 11:25	2022/09/25	2022/12/04
TOR-03-A1	Samedi / Saturday	11:00 - 11:25	2022/09/24	2022/12/03	TOR-07-A1	Dimanche / Sunday	17:30 - 17:55	2022/09/25	2022/12/04
TOR-04-A1	Samedi / Saturday	18:00 - 18:25	2022/09/24	2022/12/03					

Cours pour enfant – Préscolaire (3 à 5 ans)

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

Du 19 septembre au 5 décembre 2022 – La session s'échelonne sur 10 semaines
September 19th to December 5th 2022 – The session is spread over 10 weeks

***Il n'y a pas de cours le 8, 9, et 10 octobre (Action de grâce), ni le 31 octobre en soirée pour les cours pour enfants. / There are no classes on October 8th, 9th, and 10th (Thanksgiving), nor any kids classes on the evening of October 31st.**

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 (4 premier cours), et sans parent (4 dernier cours). / A transition course where the child will learn to swim on their stomach, using a floatation device, or with help from a parent (first 4 classes) and without a parent (last 4 classes).

Coût / Cost : 90\$

Loutre de mer (3 à 5 ans) / Sea otter (3 to 5 years old) – *Niveau débutant*			Début / Starts	Fin / Ends	Loutre de mer (3 à 5 ans) / Sea otter (3 to 5 years old) – *Niveau débutant*			Début / Starts	Fin / Ends
LOU-01-A1	Lundi / Monday	17:00 – 17:40	2022/09/19	2022/12/05	LOU-12-A1	Samedi / Saturday	16:00 – 16:40	2022/09/24	2022/12/03
LOU-02-A1	Mardi / Tuesday	17:30 – 18:10	2022/09/20	2022/11/22	LOU-13-A1	Samedi / Saturday	17:00 – 17:40	2022/09/24	2022/12/03
LOU-03-A1	Mercredi / Wednesday	17:00 – 17:40	2022/09/21	2022/11/23	LOU-14-A1	Dimanche / Sunday	08:30 – 09:10	2022/09/25	2022/12/04
LOU-04-A1	Mercredi / Wednesday	17:45 – 18:25	2022/09/21	2022/11/23	LOU-15-A1	Dimanche / Sunday	09:15 – 09:55	2022/09/25	2022/12/04
LOU-05-A1	Jeudi / Thursday	18:30 – 19:10	2022/09/22	2022/11/24	LOU-16-A1	Dimanche / Sunday	10:00 – 10:40	2022/09/25	2022/12/04
LOU-06-A1	Vendredi / Friday	17:30 – 18:10	2022/09/23	2022/11/25	LOU-17-A1	Dimanche / Sunday	10:45 – 11:25	2022/09/25	2022/12/04
LOU-07-A1	Vendredi / Friday	18:15 – 18:55	2022/09/23	2022/11/25	LOU-18-A1	Dimanche / Sunday	11:30 – 12:10	2022/09/25	2022/12/04
LOU-08-A1	Samedi / Saturday	08:30 – 09:10	2022/09/24	2022/12/03	LOU-19-A1	Dimanche / Sunday	12:15 – 12:55	2022/09/25	2022/12/04
LOU-09-A1	Samedi / Saturday	10:00 – 10:40	2022/09/24	2022/12/03	LOU-20-A1	Dimanche / Sunday	16:00 – 16:40	2022/09/25	2022/12/04
LOU-10-A1	Samedi / Saturday	11:30 – 12:10	2022/09/24	2022/12/03	LOU-21-A1	Dimanche / Sunday	16:45 – 17:25	2022/09/25	2022/12/04
LOU-11-A1	Samedi / Saturday	12:15 – 12:55	2022/09/24	2022/12/03	LOU-22-A1	Dimanche / Sunday	17:30 – 18:10	2022/09/25	2022/12/04

Salamandre – Poisson-lune – Crocodile – Baleine

Salamander – Sunfish – Crocodile – Whale



Coût / Cost : 95\$

Salamandre (3 à 5 ans) / Salamander (3 to 5 years old) – *Niveau débutant*			Début / Starts	Fin / Ends	Salamandre (3 à 5 ans) / Salamander (3 to 5 years old) – *Niveau débutant*			Début / Starts	Fin / Ends
SAL-01-A1	Lundi / Monday	17:45 – 18:25	2022/09/19	2022/12/05	SAL-11-A1	Samedi / Saturday	10:00- 10:40	2022/09/24	2022/12/03
SAL-02-A1	Lundi / Monday	18:30 – 19:10	2022/09/19	2022/12/05	SAL-12-A1	Samedi / Saturday	10:45 -11:25	2022/09/24	2022/12/03
SAL-03-A1	Mardi / Tuesday	17:45 – 18:25	2022/09/20	2022/11/22	SAL-13-A1	Samedi / Saturday	12:15 –12:55	2022/09/24	2022/12/03
SAL-04-A1	Mardi / Tuesday	18:15 – 18:55	2022/09/20	2022/11/22	SAL-14-A1	Samedi / Saturday	17:15 – 17:55	2022/09/24	2022/12/03
SAL-05-A1	Mardi / Tuesday	18:30 – 19:10	2022/09/20	2022/11/22	SAL-15-A1	Dimanche / Sunday	08:30 – 09:10	2022/09/25	2022/12/04
SAL-06-A1	Mercredi / Wednesday	17:00 – 17:40	2022/09/21	2022/11/23	SAL-16-A1	Dimanche / Sunday	09:15 – 09:55	2022/09/25	2022/12/04
SAL-07-A1	Mercredi / Wednesday	18:30 – 19:10	2022/09/21	2022/11/23	SAL-17-A1	Dimanche / Sunday	09:15 – 09:55	2022/09/25	2022/12/04
SAL-08-A1	Jeudi / Thursday	17:00 – 17:40	2022/09/22	2022/11/24	SAL-18-A1	Dimanche / Sunday	12:15 – 12:55	2022/09/25	2022/12/04
SAL-09-A1	Jeudi / Thursday	17:45 – 18:25	2022/09/22	2022/11/24	SAL-19-A1	Dimanche / Sunday	16:00 – 16:40	2022/09/25	2022/12/04
SAL-10-A1	Samedi / Saturday	09:15 – 09:55	2022/09/24	2022/12/03	SAL-20-A1	Dimanche / Sunday	17:30 – 18:10	2022/09/25	2022/12/04
Poisson-lune (3 à 5 ans) / Sun fish (3 to 5 years old) – *Niveau intermédiaire*			Début / Starts	Fin / Ends	Crocodile et baleine (3 à 5 ans) / Crocodile and Whale (3 to 5 years old) – *Niveau avancé*			Début / Starts	Fin / Ends
POI-01-A1	Lundi / Monday	17:00 – 17:40	2022/09/19	2022/12/05	CRO/BAL-01-A1	Merc / Wed	17:45 – 18:25	2022/09/21	2022/11/23
POI-02-A1	Jeudi / Thursday	18:30 – 19:10	2022/09/22	2022/11/24	CRO/BAL-02-A1	Dim / Sun	10:45 – 11:25	2022/09/25	2022/12/04
POI-03-A1	Samedi / Saturday	09:15 – 09:55	2022/09/24	2022/12/03					
POI-04-A1	Dimanche / Sunday	12:15 – 12:55	2022/09/25	2022/12/04					

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

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

Du 19 septembre au 5 décembre 2022 – La session s'échelonne sur 10 semaines
September 19th to December 5th 2022 – The session is spread over 10 weeks

***Il n'y a pas de cours le 8, 9, et 10 octobre (Action de grâce), ni le 31 octobre en soirée pour les cours pour enfants. / There are no classes on October 8th, 9th, and 10th (Thanksgiving), nor any kids classes on the evening of October 31st.**

↓ Coût / Cost : 100\$ ↓

Natation junior 1 (6 ans +) / Swim kids 1 (6+ years) – *Niveau débutant*			Début / Starts	Fin / Ends	Natation junior 2 (6 ans +) / Swim kids 2 (6+ years) – *Niveau débutant*			Début / Starts	Fin / Ends
NJ01-01-A1	Lundi / Monday	17:00 – 17:40	2022/09/19	2022/12/05	NJ02-01-A1	Lundi / Monday	17:45 – 18:25	2022/09/19	2022/12/05
NJ01-02-A1	Lundi / Monday	18:30 – 19:10	2022/09/19	2022/12/05	NJ02-02-A1	Lundi / Monday	18:30 – 19:10	2022/09/19	2022/12/05
NJ01-03-A1	Mardi / Tuesday	18:30 – 19:10	2022/09/20	2022/11/22	NJ02-03-A1	Lundi / Monday	18:30 – 19:10	2022/09/19	2022/12/05
NJ01-04-A1	Mercredi / Wednesday	17:00 – 17:40	2022/09/21	2022/11/23	NJ02-04-A1	Mercredi / Wednesday	18:30 – 19:10	2022/09/21	2022/11/23
NJ01-05-A1	Mercredi / Wednesday	18:30 – 19:10	2022/09/21	2022/11/23	NJ02-05-A1	Jeudi / Thursday	17:00 – 17:40	2022/09/22	2022/11/24
NJ01-06-A1	Jeudi / Thursday	17:45 – 18:25	2022/09/22	2022/11/24	NJ02-06-A1	Samedi / Saturday	09:15 – 09:55	2022/09/24	2022/12/03
NJ01-07-A1	Samedi / Saturday	08:30 – 09:10	2022/09/24	2022/12/03	NJ02-07-A1	Samedi / Saturday	10:00 – 10:40	2022/09/24	2022/12/03
NJ01-08-A1	Samedi / Saturday	10:15 – 10:55	2022/09/24	2022/12/03	NJ02-08-A1	Samedi / Saturday	11:30 – 12:10	2022/09/24	2022/12/03
NJ01-09-A1	Samedi / Saturday	10:45 – 11:25	2022/09/24	2022/12/03	NJ02-09-A1	Samedi / Saturday	16:00 – 16:40	2022/09/24	2022/12/03
NJ01-10-A1	Samedi / Saturday	12:15 – 12:55	2022/09/24	2022/12/03	NJ02-10-A1	Dimanche / Sunday	10:00 – 10:40	2022/09/25	2022/12/04
NJ01-11-A1	Samedi / Saturday	16:45 – 17:25	2022/09/24	2022/12/03	NJ02-11-A1	Dimanche / Sunday	11:30 – 12:10	2022/09/25	2022/12/04
NJ01-12-A1	Samedi / Saturday	18:00 – 18:40	2022/09/24	2022/12/03	NJ02-12-A1	Dimanche / Sunday	12:15 – 12:55	2022/09/25	2022/12/04
NJ01-13-A1	Dimanche / Sunday	08:30 – 09:10	2022/09/25	2022/12/04	NJ02-13-A1	Dimanche / Sunday	16:45 – 17:25	2022/09/25	2022/12/04
NJ01-14-A1	Dimanche / Sunday	10:00 – 10:40	2022/09/25	2022/12/04					
NJ01-15-A1	Dimanche / Sunday	11:30 – 12:10	2022/09/25	2022/12/04					
NJ01-16-A1	Dimanche / Sunday	12:15 – 12:55	2022/09/25	2022/12/04					
NJ01-17-A1	Dimanche / Sunday	16:00 – 16:40	2022/09/25	2022/12/04					
NJ01-18-A1	Dimanche / Sunday	16:00 – 16:40	2022/09/25	2022/12/04					
NJ01-19-A1	Dimanche / Sunday	16:45 – 17:25	2022/09/25	2022/12/04					
NJ01-20-A1	Dimanche / Sunday	17:45 – 18:25	2022/09/25	2022/12/04					

Natation junior 3 (6 ans +) / Swim kids 3 (6+ years) – *Niveau débutant*			Début / Starts	Fin / Ends	Natation junior 4 (6 ans +) / Swim kids 4 (6+ years) – *Niveau intermédiaire*			Début / Starts	Fin / Ends
NJ03-01-A1	Lundi / Monday	17:00 – 17:40	2022/09/19	2022/12/05	NJ04-01-A1	Lundi / Monday	17:45 – 18:25	2022/09/19	2022/12/05
NJ03-02-A1	Mardi / Tuesday	17:00 – 17:40	2022/09/20	2022/11/22	NJ04-02-A1	Lundi / Monday	19:15 – 19:55	2022/09/19	2022/12/05
NJ03-03-A1	Mardi / Tuesday	17:45 – 18:25	2022/09/20	2022/11/22	NJ04-03-A1	Mardi / Tuesday	17:00 – 17:40	2022/09/20	2022/11/22
NJ03-04-A1	Mercredi / Wednesday	17:00 – 17:40	2022/09/21	2022/11/23	NJ04-04-A1	Jeudi / Thursday	17:00 – 17:40	2022/09/22	2022/11/24
NJ03-05-A1	Mercredi / Wednesday	17:45 – 18:25	2022/09/21	2022/11/23	NJ04-05-A1	Vendredi / Friday	17:30 – 18:10	2022/09/23	2022/11/25
NJ03-06-A1	Vendredi / Friday	18:15 – 18:55	2022/09/23	2022/11/25	NJ04-06-A1	Samedi / Saturday	08:30 – 09:10	2022/09/24	2022/12/03
NJ03-07-A1	Samedi / Saturday	08:30 – 09:10	2022/09/24	2022/12/03	NJ04-07-A1	Samedi / Saturday	10:45 – 11:25	2022/09/24	2022/12/03
NJ03-08-A1	Samedi / Saturday	11:30 – 12:10	2022/09/24	2022/12/03	NJ04-08-A1	Samedi / Saturday	11:00 – 11:40	2022/09/24	2022/12/03
NJ03-09-A1	Samedi / Saturday	17:15 – 17:55	2022/09/24	2022/12/03	NJ04-09-A1	Samedi / Saturday	12:15 – 12:55	2022/09/24	2022/12/03
NJ03-10-A1	Dimanche / Sunday	08:30 – 09:10	2022/09/25	2022/12/04	NJ04-10-A1	Samedi / Saturday	16:00 – 16:40	2022/09/24	2022/12/03
NJ03-11-A1	Dimanche / Sunday	09:15 – 09:55	2022/09/25	2022/12/04	NJ04-11-A1	Dimanche / Sunday	08:30 – 09:10	2022/09/25	2022/12/04
NJ03-12-A1	Dimanche / Sunday	10:00 – 10:40	2022/09/25	2022/12/04	NJ04-12-A1	Dimanche / Sunday	09:15 – 09:55	2022/09/25	2022/12/04
NJ03-13-A1	Dimanche / Sunday	12:15 – 12:55	2022/09/25	2022/12/04	NJ04-13-A1	Dimanche / Sunday	10:45 – 11:25	2022/09/25	2022/12/04
					NJ04-14-A1	Dimanche / Sunday	12:00 – 12:40	2022/09/25	2022/12/04

Natation junior 5 (6 ans +) / Swim kids 5 (6+ years) – *Niveau intermédiaire*			Début / Starts	Fin / Ends	Natation junior 6 (6 ans +) / Swim kids 6 (6+ years) – *Niveau intermédiaire*			Début / Starts	Fin / Ends
NJ05-01-A1	Lundi / Monday	17:00 – 17:40	2022/09/19	2022/12/05	NJ06-01-A1	Lundi / Monday	18:30 – 19:10	2022/09/19	2022/12/05
NJ05-02-A1	Lundi / Monday	17:45 – 18:25	2022/09/19	2022/12/05	NJ06-02-A1	Mardi / Tuesday	18:30 – 19:10	2022/09/20	2022/11/22
NJ05-03-A1	Mardi / Tuesday	17:00 – 17:40	2022/06/20	2022/11/22	NJ06-03-A1	Jeudi / Thursday	17:45 – 18:25	2022/09/22	2022/11/24
NJ05-04-A1	Mardi / Tuesday	19:15 – 19:55	2022/09/20	2022/11/22	NJ06-04-A1	Samedi / Saturday	10:15 – 10:55	2022/09/24	2022/12/03
NJ05-05-A1	Jeudi / Thursday	18:30 – 19:10	2022/09/22	2022/11/24	NJ06-05-A1	Dimanche / Sunday	10:15 – 10:55	2022/09/25	2022/12/04
NJ05-06-A1	Samedi / Saturday	08:30 – 09:10	2022/09/24	2022/12/03	NJ06-06-A1	Dimanche / Sunday	10:45 – 11:25	2022/09/25	2022/12/04
NJ05-07-A1	Samedi / Saturday	09:15 – 09:55	2022/09/24	2022/12/03					
NJ05-08-A1	Samedi / Saturday	11:00 – 11:40	2022/09/24	2022/12/03					
NJ05-09-A1	Samedi / Saturday	11:30 – 12:10	2022/09/24	2022/12/03					

↓ Coût / Cost : 105\$ ↓

Natation junior 7 (6 ans +) / Swim kids 7 (6+ years) – *Niveau avancé*			Début / Starts	Fin / Ends	Natation junior 8 (6 ans +) / Swim kids 8 (6+ years) – *Niveau avancé*			Début / Starts	Fin / Ends
NJ07-01-A1	Lundi / Monday	17:45 – 18:25	2022/09/19	2022/12/05	NJ08-01-A1	Mercredi / Wednesday	17:45 – 18:40	2022/09/21	2022/11/23
NJ07-02-A1	Mardi / Tuesday	17:45 – 18:25	2022/09/20	2022/11/22	NJ08-02-A1	Jeudi / Thursday	17:00 – 17:55	2022/09/22	2022/11/24
NJ07-03-A1	Dimanche / Sunday	11:30 – 12:10	2022/09/25	2022/12/04	NJ08-03-A1	Samedi / Saturday	09:15 – 10:10	2022/09/24	2022/12/03

Natation junior 9 (6 ans +) / Swim kids 9 (6+ years) – *Niveau avancé*			Début / Starts	Fin / Ends	Natation junior 10 (6 ans +) / Swim kids 10 (6+ years) – *Niveau avancé*			Début / Starts	Fin / Ends
NJ09-01-A1	Mercredi / Wednesday	18:45 – 19:40	2022/09/21	2022/11/23	NJ10-01-A1	Jeudi / Thursday	18:00 – 18:55	2022/09/22	2022/11/24
NJ09-02-A1	Dimanche / Sunday	11:00 – 11:55	2022/09/25	2022/12/04	NJ10-02-A1	Samedi / Saturday	12:00 – 12:55	2022/09/24	2022/12/03

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

Du 19 septembre au 4 décembre 2022 – La session s'échelonne sur 10 semaines
September 19th to December 4th 2022 – The session is spread over 10 weeks

Il n'y a pas de cours le 8, 9, et 10 octobre (Action de grâce) / There are no classes on October 8th, 9th, and 10th (Thanksgiving)

Coût / Cost : 115\$

Natation Essentiel 1 / Swim Basics 1			Début / Starts	Fin / Ends	Natation Essentiel 2 / Swim Basics 2			Début / Starts	Fin / Ends
AA01-01-A1	Mardi / Tuesday	20:15 – 21:10	2022/09/20	2022/11/22	AA02-01-A1	Jeudi / Thursday	19:00 – 19:55	2022/09/22	2022/11/24
AA01-02-A1	Jeudi / Thursday	20:15 – 21:10	2022/09/22	2022/11/24	AA02-02-A1	Samedi / Saturday	12:00 – 12:55	2022/09/24	2022/12/03
AA01-03-A1	Samedi / Saturday	17:00 – 17:55	2022/09/24	2022/12/03					

Styles de nage / Swim Styles			Début / Starts	Fin / Ends
AA03-01-A1	Jeudi / Thursday	20:00 – 20:55	2022/09/22	2022/11/24
AA03-02-A1	Dimanche / Sunday	17:30-18:25	2022/09/25	2022/12/04

Entraînement par la nage / Swim for fitness

Du 19 septembre au 18 décembre 2022 – La session s'échelonne sur 12 semaines
September 19th to December 18th 2022 – The session is spread over 12 weeks

***Il n'y a pas de cours le 8, 9, et 10 octobre (Action de grâce) / There are no classes on October 8th, 9th, and 10th (Thanksgiving)**

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.

Coût / Cost : 175\$

Adulte			Début / Starts	Fin / Ends
Cours de 1 h, 2 fois par semaine / 1 h class twice a week				
EPN-02-A1	Mardi et Jeudi Tuesday and Thursday	06:30 - 07:25	2022/09/20	2022/12/08

Coût / Cost : 90\$

Adolescent (10 à 16 ans) / Adolescent (10 to 16 years)			Début / Starts	Fin / Ends
EPNT-01-A1	Mardi / Tuesday	17:00 – 17:55		
EPNT-02-A1	Jeudi / Thursday	17:00 – 17:55	2022/09/22	2022/12/08
EPNT-03-A1	Samedi / Saturday	16:00 – 16:55	2022/09/24	2022/12/17

Coût / Cost : 90\$

Adulte			Début / Starts	Fin / Ends
Cours de 1 h, 1 fois par semaine / 1 h class once a week				
EPN-01-A1	Lundi / Monday	20:00 – 20:55	2022/09/19	2022/12/12
EPN-03-A1	Mercredi / Wednesday	20:00 – 20:55	2022/09/21	2022/12/07

Coût / Cost : 135\$

Adulte			Début / Starts	Fin / Ends
Cours de 90 minutes, 1 fois par semaine / 90 minute class, once a week				
EPN-04-A1	Dimanche / Sunday	07:00 – 08:25	2022/09/25	2022/12/18

Cours spécialisés pour adultes / Adult specialized courses

Du 19 septembre au 18 décembre 2022 – La session s'échelonne sur 12 semaines
September 19th to December 18th 2022 – The session is spread over 12 weeks

***Il n'y a pas de cours le 8, 9, et 10 octobre (Action de grâce) / There are no classes on October 8th, 9th, and 10th (Thanksgiving)**

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).

Coût / Cost : 70\$

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! **Dans le bassin 25 mètres / In the 25-meter pool**

Aquad'or (55 ans +) / Aquagold (55 years +)			Début / Starts	Fin / Ends
AO-01-A1	Lundi / Monday	10:00 – 10:55	2022/09/19	2022/12/12
AO-02-A1	Mardi / Tuesday	09:30 – 10:25	2022/09/20	2022/12/06
AO-03-A1	Vendredi / Friday	10:00 – 10:55	2022/09/23	2022/12/09

Coût / Cost : 70\$

Le cours d'aquarthrite se déroule dans le **bassin multifonctionnel (17 mètres)**. 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 **multifunctional (17-meter) pool**. The water temperature is 30°C / 84°F. This aqua-arthritis course is designed for people with reduced mobility, arthritis/arthrosis problems.

Aqua-arthritis (16 ans +) / Aqua-arthritis (16 years +)			Début / Starts	Fin / Ends
EA-01-A1	Lundi / Monday	09:30 – 10:25	2022/09/19	2022/12/12
EA-02-A1	Lundi / Monday	13:00 – 13:55	2022/09/19	2022/12/12
EA-03-A1	Jeudi / Thursday	10:00 – 10:55	2022/09/22	2022/12/08

Coût / Cost : 85\$

Intensifiez votre entraînement d'aérobic avec la résistance de l'eau ! Le cours d'aquaforme 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 aquafitness class will keep you moving with innovative routines featuring flowing movements, jumps, kicks and more! A class sure to get you "aqua" fit!
Dans le bassin 25 mètres / In the 25-meter pool

Aquaforme (16 ans+) / Aquafitness (16 years+)			Début / Starts	Fin / Ends
AF-01-A1	Lundi / Monday	09:00 – 09:55	2022/09/19	2022/12/12
AF-02-A1	Mardi / Tuesday	18:15 – 19:10	2022/09/20	2022/12/06
AF-03-A1	Jeudi / Thursday	09:00 – 09:55	2022/09/22	2022/12/08
AF-04-A1	Jeudi / Thursday	19:00 – 19:55	2022/09/22	2022/12/08

Coût / Cost : 100\$

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 du **bassin 25 mètres** 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-meter pool** using the new aquatic HydroRider bikes. Aquafitness shoes are required

Aqua spinning (16 ans+) / Aqua spinning (16 years+)			Début / Starts	Fin / Ends
AS-01-A1	Lundi / Monday	19:15 – 19:55	2022/09/19	2022/12/12
AS-02-A1	Mercredi / Wednesday	17:30 – 18:10	2022/09/21	2022/12/07
AS-03-A1	Jeudi / Thursday	18:00 – 18:40	2022/09/22	2022/12/08

Coût / Cost : 85\$

Le cours d'aquajogging 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. / The aquajogging course is designed for people who want less impact on their joints and 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	Fin / Ends
AJ-01-A1	Mardi / Tuesday	20:00 – 20:55	2022/09/20	2022/12/06
AJ-02-A1	Mercredi / Wednesday	19:00 – 19:55	2022/09/21	2022/12/07

Coût / Cost : 85\$

Le cours d'aquatrainning 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	Fin / Ends
AT-01-A1	Mardi / Tuesday	08:30 – 09:25	2022/09/20	2022/12/06
AT-02-A1	Jeudi / Thursday	08:00 – 08:55	2022/09/22	2022/12/08

Coût / Cost : 85\$

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 (17 mètres)** 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 (17-meter) pool** where the water temperature is at 84 ° F.

Aqua tonifier (16 ans+) / Aqua toning (16 years +)			Début / Starts	Fin / Ends
ATN-01-A1	Lundi / Monday	20:15 – 21:10	2022/09/19	2022/12/12
ATN-02-A1	Mercredi / Wednesday	13:00 – 13:55	2022/09/21	2022/12/07
ATN-03-A1	Vendredi / Friday	9:00 – 9:55	2022/09/23	2022/12/09

Coût / Cost : 85\$

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 d'aqua-étirement 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 aquastretch 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.

Dans le bassin multifonctionnel (17 mètres) / In the multifunctional (17-meter) pool

Aqua-étirement (16 ans +) / Aquastretch (16 years +)			Début / Starts	Fin / Ends
ASTR-01-A1	Mercredi / Wednesday	10:00 – 10:55	2022/09/21	2022/12/07
ASTR-02-A1	Jeudi / Thursday	13:00 – 13:55	2022/09/22	2022/12/08

Les activités adultes continuent ici... -->

Coût / Cost : 85\$

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-minute 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/ Aqua stroller			Début / Starts	Fin / Ends
AP-01-A1	Lundi / Monday	11:00 – 11:55	2022/09/19	2022/12/12
AP-02-A1	Vendredi / Friday	11:00 – 11:55	2022/09/23	2022/12/09

Coût / Cost : 85\$

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
Pas offert cette session / Not offered this session	

Coût / Cost : 85\$

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

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.

Aqua-bootcamp			Début / Starts	Fin / Ends
AB-01-A1	Mardi / Tuesday	19:15 – 19:55	2022/09/20	2022/12/06
AB-02-A1	Mercredi / Wednesday	18:15 – 18:55	2022/09/21	2022/12/07

Coût / Cost : 85\$

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
Pas offert cette session / Not offered this session	

Coût / Cost : 85\$

Jetez-vous à l'eau et tonifiez votre corps avec des exercices aquatiques à la fois doux et dynamisants. Connu 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. / 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.

Aqua-zumba (16 ans +) / Aquazumba (16 years +)	Début / Starts
Pas offert cette session / Not offered this session	

Activités à la carte / Drop-in classes

Il est possible de payer à la carte pour tous nos cours de mise en forme pour adultes, tant que nous n'avons pas atteint le maximum des inscriptions pour la session. / It is possible to pay-as-you-go for any of our adult fitness classes, as long as the maximum number of registrations for the class has not been reached.

Tarification (pour une séance) / Tarifs (for one class)

Aqua-arthrite et Aqua-d'or	7,00\$
Aqua-spinning	10,00\$
Tout autre cours d'Aquaforme	8,00\$
Entraînement par la nage (1h)	9,00\$
Entraînement par la nage (1,5h)	13,50\$

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.

Médaille de bronze / Bronze medallion			Dates	Durée / Duration	185 \$ pour le cours / for the class
MB-01-A1	Dimanche / Sunday	16h00 – 18h30	2022/09/25 – 2022/11/27*	9 semaines (examen inclus) 9 weeks (examen 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 (or equivalent) *Pas de cours le 9 octobre / No class on October 9th

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			Dates	Durée / Duration	200 \$ pour le cours / for the class
CB-01-A1	Samedi / Saturday	16h00 – 18h30	2022/09/24 – 2022/11/26*	9 semaines (examen inclus) 9 weeks (examen included)	Préalables : Médaille de bronze Prerequisite: Bronze medallion *Pas de cours le 8 octobre / No class on October 8th

Manuels requis (disponible en français ou anglais) / Required reading (available in english or french): Manuel canadien de sauvetage (55\$) et Masque de poche (13\$)

Médaille/croix de bronze combiné / Combined bronze medallion/cross			Dates	Durée / Duration	200 \$ pour le cours / for the class
Pas offert cette session / Not offered this session					Préalables : Médaille de bronze Prerequisite: Bronze medallion

Premiers soins général / Standard First Aid			Dates	Durée / Duration	120 \$ pour le cours / for the class
SUA-01-A1	Dimanche / Sunday	09h30 – 17h30	2022/09/18 2022/09/25	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)			Dates	Durée / Duration	335 \$ pour le cours / for the class
SN-01-A1	Dimanche / Sunday	12h00 – 18h30	2022/10/02 – 2022/11/27*	7 semaines (examen inclus) 7 weeks (examen included)	Préalables : 15 ans et la certification Croix de bronze. Détenir un brevet de premiers soins-général à jour. Prerequisite: 15 years old and Bronze Cross. Valid general first-aid. *Pas de cours le 9 et 30 octobre / No class on October 9th and 30th

Manuels requis (disponible en français ou anglais) / Required reading (available in english or french): Manuel Alerte (55\$)

INTENSIF Sauveteur national (Piscine) / *INTENSIVE* National Lifeguard (Pool)			Dates	Durée / Duration	335 \$ pour le cours / for the class
SN-02-A1	Il se peut qu'un cours intensif de SN soit offert en décembre 2022. Si cela vous intéresse, veuillez vous adresser à la réception en novembre. / It is possible that an intensive NL course will be offered in December 2022. If interested, please inquire at the reception in November.				Préalables : 15 ans et la certification Croix de bronze. Détenir un brevet de premiers soins-général à jour. Prerequisite: 15 years old and Bronze Cross. Valid general first-aid

Manuels requis (disponible en français ou anglais) / Required reading (available in english or french): Manuel Alerte (55\$)

Moniteur en sécurité aquatique / Water Safety Instructor			Dates	Durée / Duration	265 \$ pour le cours / for the class
MA-01-A1	1. Intro+evaluation	Vendredi / Friday 17:30 - 20:30	2022/09/30	1 jour / 1 day (intro)	Préalables : 15 ans et détenir la certification de la Croix de bronze. Prerequisite: 15 years old and have a Bronze Cross certification.
	2. Portion indépendant en ligne (14-20 heures) / Independent online portion (14-20 hours)		2022/10/01 – 2022/10/14		
	3. Stages (jours variés) / Placements (varied days)		2022/10/15 – 2022/11/04		
	4. Cours (4 jours) / Class (4 days)	Samedi / Saturday 13:30 – 18:30	2022/11/05 – 2022/12/03	5 samedis de suite / 5 Saturdays in a row	

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	Dates	Durée / Duration	115 \$ pour le cours / for the class
---	--------------	-------------------------	---

Pas offert cette session / Not offered this session

Note: Pour renouveler votre certification de moniteur en sécurité aquatique
Note: To renew your water safety instructor certification

Manuels inclus / Manuel included

Requalification sauveteur national Recertification of National Lifeguard			Dates	Durée / Duration	110 \$ pour le cours / for the class
REQ-SN1-A1	Dimanche / Sunday	9:00 – 13:00	2022/09/25	1 jour 1 day	Note: Pour renouveler votre certification Sauveteur National Note: To renew your National Lifeguard certification
REQ-SN2-A1	Samedi / Saturday	9:00 – 13:00	2022/10/22	1 jour 1 day	
REQ-SN3-A1	Samedi / Saturday	9:00 – 13:00	2022/11/26	1 jour 1 day	
Requalification Premiers soins général Recertification Standard First Aid			Dates	Durée / Duration	85 \$ pour le cours / for the class
RQ-SUA1-A1	Vendredi / Friday	17:30 – 21:30	2022/09/23	1 jour 1 day	Note : Masque de poche requis Note : A pocket mask is required
RQ-SUA2-A1	Vendredi / Friday	17:30 – 21:30	2022/11/25	1 jour 1 day	Note : Masque de poche requis Note : A pocket mask is required

Politique de remboursement / Refund policy

Si une activité est annulée par Loisirs sportifs CDN-NDG, le coût de l'activité sera remboursé en totalité aux personnes inscrites.

Si l'inscription a été payée par carte de crédit, le remboursement sera retourné sur la carte utilisée. Si l'inscription a été payée par chèque ou comptant, un chèque sera remis à la réception du Centre sportif mentionné ci-après. Vous devez vous présenter à l'accueil du centre sportif de Notre-Dame-de-Grâce pour remplir un formulaire de demande de remboursement.

Veillez noter qu'en cas de différence entre les prix indiqués sur notre pamphlet et ceux de notre site web, les prix indiqués sur le pamphlet vont s'appliquer au moment d'effectuer un paiement.

If an activity is cancelled by Loisirs sportifs CDN NDG, the complete cost of the activity will be refunded to those who registered.

If the registration was paid with a credit card, the refund will be returned on the card used. If the registration was paid by cheque or cash, a cheque will be delivered at the reception desk of the Sports Center mentioned below. Please come to the front desk of the Notre-Dame-de-Grâce Sports Center to complete a refund request form.

Please note that in the event of a difference between the prices indicated on our pamphlet and those of our website, the prices indicated on the pamphlet will apply when making a payment.

Avant le premier cours / Before the first course

Aucun frais ne sera retenu pour l'annulation d'une inscription. / No fee will be retained when cancelling a registration.

Après le premier cours / After the first course

Il est possible d'annuler une inscription en tout temps, et ce, jusqu'au dernier cours. Des frais équivalents au nombre de cours écoulés seront retenus du montant de l'inscription, en plus d'une pénalité correspondant au plus petit des montants suivants : 35\$ ou 10% de la valeur des cours restants.

À noter qu'aucun remboursement n'est possible lors d'absence aux cours écoulés. Les rabais sont annulés en cas de remboursement.

It is possible to cancel a registration at any time until the end of the last course. Charges equivalent to the number of expired courses will be withheld from the amount of the registration, in addition to a penalty corresponding to the smaller of the following amounts: 35\$ or 10% of the value of the remaining courses.

Note that no refund is possible when having missed an expired course. Rebates are cancelled in case of a refund.