

CENTRE AQUATIQUE

CARTE CITOYEN

Si vous ne possédez pas de Carte citoyen pour la personne à inscrire ainsi que pour le parent payeur, veuillez vous présenter avec les documents requis au Centre aquatique.

ÂGE REQUIS

Nous vous demandons de respecter l'âge requis pour chacun des cours tel qu'indiqué sur le site d'inscription en ligne. Des frais d'annulation s'appliquent à chaque demande ou lors de changement de cours.

POLITIQUE DE REMBOURSEMENT

Nous vous invitons à prendre connaissance de cette Politique sur le site Internet de la Ville.

Des frais administratifs sont applicables pour chaque demande.

POLITIQUE DE TARIFICATION FAMILIALE

La Ville offre un rabais aux familles inscrivant 3 enfants et plus aux activités de même nature, dans une même session.

COURS DE NATATION ET DE MISE EN FORME

SESSION DE 9 COURS DE NATATION

10 janvier au
20 mars 2025

SESSION DE 10 COURS DE MISE EN FORME

13 janvier au
28 mars 2025

SESSION DE COURS AVANCÉS POUR DEVENIR SAUVETEUR

5 janvier au
30 mars 2025

Relâche des cours la semaine du 3 au 9 mars 2025 inclusivement.

INSCRIPTIONS



RÉSIDENTS	HORAIRE	INSCRIPTIONS	INFORMATIONS
RÉSIDENT DE MONT-SAINT-HILAIRE	10 décembre à 18 h	en ligne	Pour obtenir un soutien technique ou pour une demande d'information, veuillez écrire à l'adresse loisirs@villemsh.ca ou composer le 450-467-2854 poste 2257 Exceptionnellement, le soir des inscriptions, il faut composer le 0, des réceptionnistes répondront jusqu'à 20 h. Les activités n'ayant pas un nombre suffisant de participants pourraient être annulées. Dans un tel cas, nous remboursons la totalité des frais d'inscription. <small>* en vertu de l'entente de réciprocité sur les activités de loisirs entre la Ville de Mont-Saint-Hilaire et celle de Beloeil, la priorité d'inscription est donnée aux résidents de Beloeil avant l'inscription des non-résidents</small>
RÉSIDENT DE BELOEIL	17 décembre à 9 h	en personne	
POUR TOUS	18 décembre à 9 h	en ligne	

AVANT L'INSCRIPTION

- Avoir créé un compte sur la plateforme en ligne ;
- Avoir en main la Carte citoyen de la personne à inscrire et du parent payeur ;
- Avoir en main une carte de crédit VISA ou MASTERCARD afin d'effectuer le paiement.

PLATEFORME D'INSCRIPTION EN LIGNE

L'inscription aux activités se fait sur notre plateforme en ligne. Vous pouvez dès maintenant vous créer un compte familial ou individuel si ce n'est déjà fait. Les comptes familiaux doivent être ouverts au nom d'un adulte qui en sera le responsable. Pour activer votre profil, vous devez posséder une Carte citoyen valide et utiliser le numéro abrégé.

PARENT-ENFANT

ACTIVITÉS	ÂGE	PRÉALABLES	HORAIRE	TARIFS
PARENT-ENFANT 1 (Étoile de mer)	4 à 12 mois	La présence d'un parent dans l'eau est obligatoire	Lundi - 10 h 30 à 10 h 55 13 janvier au 17 mars	Résident : 90 \$ Non-résident 180 \$
			Mercredi - 10 h 30 à 10 h 55 15 janvier au 19 mars	
			Samedi - 10 h 50 à 11 h 15 11 janvier au 15 mars	
			Dimanche - 9 h 30 à 9 h 55 12 janvier au 16 mars	
Ce cours s'adresse aux enfants de 4 à 12 mois afin d'apprendre à apprécier l'eau avec le parent.				
PARENT-ENFANT 2 (Canard)	12 à 24 mois	La présence d'un parent dans l'eau est obligatoire	Lundi - 10 h 30 à 10 h 55 13 janvier au 17 mars	Résident : 90 \$ Non-résident 180 \$
			Vendredi - 17 h 15 à 17 h 40 10 janvier au 14 mars	
			Samedi - 8 h à 8 h 25 11 janvier au 15 mars	
Ce cours s'adresse aux enfants de 12 à 24 mois afin d'apprendre à apprécier l'eau avec le parent. Les enfants apprendront à faire des bulles et à se mouiller le visage avec des jeux dans l'eau.				
PARENT-ENFANT 3 (Tortue de mer)	2 à 3 ans	La présence d'un parent dans l'eau est obligatoire	Lundi - 16 h 45 à 17 h 10 13 janvier au 17 mars	Résident : 90 \$ Non-résident 180 \$
			Vendredi - 17 h 15 à 17 h 40 10 janvier au 14 mars	
			Samedi - 8 h 30 à 8 h 55 11 janvier au 15 mars	
			Dimanche - 9 h à 9 h 25 12 janvier au 16 mars	
Ce cours s'adresse aux enfants de 2 à 3 ans afin d'apprendre à apprécier l'eau avec le parent. Les enfants apprendront la flottabilité, le mouvement et l'entrée dans l'eau.				

PRÉSCOLAIRE

ACTIVITÉS	ÂGE	PRÉALABLES	HORAIRE	TARIFS
PRÉSCOLAIRE 1 (Loutre)	3 à 5 ans	La présence d'un parent dans l'eau est obligatoire lors des premiers cours.	Lundi - 17 h 20 à 17 h 45 13 janvier au 17 mars	Résident : 90 \$ Non-résident 180 \$
			Lundi - 17 h 55 à 18 h 20 13 janvier au 17 mars	
			Vendredi - 17 h 45 à 18 h 10 10 janvier au 14 mars	
			Samedi - 9 h 05 à 9 h 30 11 janvier au 15 mars	
			Samedi - 11 h 25 à 11 h 50 11 janvier au 15 mars	
			Dimanche - 10 h à 10 h 25 12 janvier au 16 mars	
Les enfants exploreront les entrées et les sorties de l'eau peu profonde. Ils apprendront à glisser, flotter sur le dos et sur le ventre en utilisant un objet flottant.				
PRÉSCOLAIRE 2 (Salamandre)	3 à 5 ans	Avoir réussi Préscolaire 1	Lundi - 17 h à 17 h 40 13 janvier au 17 mars	Résident : 96,75 \$ Non-résident : 193,50 \$
			Vendredi - 16 h 30 à 17 h 10 10 janvier au 14 mars	
			Samedi - 8 h à 8 h 40 11 janvier au 15 mars	
			Samedi - 11 h à 11 h 40 11 janvier au 15 mars	
			Dimanche - 9 h à 9 h 40 12 janvier au 16 mars	
			Dimanche - 10 h 35 à 11 h 15 12 janvier au 16 mars	
Les enfants apprendront l'immersion, l'expiration sous l'eau, le saut dans l'eau jusqu'à la poitrine en portant un objet flottant. Ils explorent les glissements sur le ventre et le dos. Cours sans parent. Le ballon dorsal est requis.				

PRÉSCOLAIRE

ACTIVITÉS	ÂGE	PRÉALABLES	HORAIRE	TARIFS
PRÉSCOLAIRE 3 (Poisson-lune)	3 à 5 ans	Avoir réussi Préscolaire 2	Lundi - 17 h 45 à 18 h 25 13 janvier au 17 mars Vendredi - 17 h 20 à 18 h 10 janvier au 14 mars Samedi - 8 h 50 à 9 h 30 11 janvier au 15 mars	Résident : 96,75 \$ Non-résident : 193,50 \$
Les enfants se familiariseront avec des courtes distances de battement de jambes sur le ventre et sur le dos. Ils seront capables de ramasser des objets dans l'eau jusqu'à la taille et d'utiliser leur objet flottant pour sauter et rouler dans la partie profonde. Le ballon dorsal est requis. Cours sans parent.				
PRÉSCOLAIRE 4 (Crocodile)	3 à 5 ans	Avoir réussi Préscolaire 3	Lundi - 17 h 20 à 18 h 13 janvier au 17 mars Lundi - 18 h 30 à 19 h 10 13 janvier au 17 mars Samedi - 9 h 40 à 10 h 20 11 janvier au 15 mars	Résident : 96,75 \$ Non-résident : 193,50 \$
Les enfants renforceront leurs habilités de battements de jambes. En partie profonde, ils effectueront seuls des sauts et des roulades latérales. Leur objet flottant les soutiendra pendant qu'ils apprennent à nager sur place. Cours sans parent.				
PRÉSCOLAIRE 5 (Baleine)	3 à 5 ans	Avoir réussi Préscolaire 4	Vendredi - 16 h 30 à 17 h 10 10 janvier au 14 mars	Résident : 96,75 \$ Non-résident : 193,50 \$
Les enfants pratiqueront le crawl et dos crawlé. Ils seront prêts à faire une roulade avant en eau profonde avec leur objet flottant et nageront sur place sans soutien. Ils essayeront pour la première fois le coup de pied rotatif simultané et l'entraînement par intervalle. Cours sans parent.				



NAGEUR

ACTIVITÉS	ÂGE	PRÉALABLES	HORAIRE	TARIFS
NAGEUR 1 (Junior 1/Presco 1-3)	5 à 10 ans	Avoir 5 ans et plus. Aucune expérience de natation requise.	Lundi - 16 h 30 à 17 h 10 13 janvier au 17 mars	Résident : 96,75 \$ Non-résident : 193,50 \$
			Lundi - 17 h 20 à 18 h 13 janvier au 17 mars	
			Lundi - 18 h 10 à 18 h 50 13 janvier au 17 mars	
			Vendredi - 16 h 30 à 17 h 10 10 janvier au 14 mars	
			Vendredi - 17 h 15 à 17 h 55 10 janvier au 14 mars	
			Samedi - 8 h à 8 h 40 11 janvier au 15 mars	
			Samedi - 9 h 40 à 10 h 20 11 janvier au 15 mars	
			Samedi - 11 h 50 à 12 h 30 11 janvier au 15 mars	
			Dimanche - 9 h à 9 h 40 12 janvier au 16 mars	
			Dimanche - 9 h 50 à 10 h 30 12 janvier au 16 mars	
<p>Les nageurs débutants deviendront confortables à sauter dans l'eau avec et sans objet flottant. Ils apprendront à ouvrir leurs yeux, à expirer et à retenir leur souffle sous l'eau. Ils se pratiqueront à flotter, à glisser et à battre des jambes sur 5 m pour se déplacer dans l'eau.</p>				

NAGEUR

ACTIVITÉS	ÂGE	PRÉALABLES	HORAIRE	TARIFS
NAGEUR 2 (Junior 2/Croco)	5 à 10 ans	Nageur 1 ou équivalent	Lundi – 18 h 10 à 18 h 50 13 janvier au 17 mars	Résident : 96,75 \$ Non-résident : 193,50 \$
			Lundi – 18 h 30 à 19 h 10 13 janvier au 17 mars	
			Vendredi – 17 h 15 à 17 h 55 10 janvier au 14 mars	
			Vendredi – 18 h 10 à 18 h 50 10 janvier au 14 mars	
			Samedi – 8 h à 8 h 40 11 janvier au 15 mars	
			Samedi – 8 h 50 à 9 h 30 11 janvier au 15 mars	
			Samedi – 12 h à 12 h 40 11 janvier au 15 mars	
			Dimanche – 9 h 50 à 10 h 30 12 janvier au 16 mars	
Dimanche – 11 h 30 à 12 h 10 12 janvier au 16 mars				
Les nageurs sauteront et rouleront sur le côté en eau profonde. Ils pourront nager sur place sans aide flottante, apprendre le coup de pied rotatif simultané, ainsi que nager 10 m sur le ventre et sur le dos. Ils travailleront leur endurance grâce à l'entraînement par intervalle.				

NAGEUR

ACTIVITÉS	ÂGE	PRÉALABLES	HORAIRE	TARIFS
NAGEUR 3 (Junior 3)	6 à 12 ans	Nageur 2 ou équivalent	Lundi - 19 h 15 à 19 h 55 13 janvier au 17 mars	Résident: 96,75 \$ Non-résident 193,50 \$
			Vendredi - 18 h 10 à 18 h 50 10 janvier au 14 mars	
			Samedi - 8 h 50 à 9 h 30 11 janvier au 15 mars	
			Samedi - 9 h 40 à 10 h 20 11 janvier au 15 mars	
			Samedi - 12 h 40 à 13 h 20 11 janvier au 15 mars	
			Dimanche - 9 h 50 à 10 h 30 12 janvier au 16 mars	
			Dimanche - 10 h 40 à 11 h 20 12 janvier au 16 mars	
Les nageurs feront des plongeurs et des roulades avant en eau profonde. Ils pratiqueront le crawl et le dos crawlé sur 15 m, ainsi que 10 m avec le coup de pied rotatif simultané. L'entraînement par intervalles augmentera pour travailler l'endurance.				
NAGEUR 4 (Junior 4-5)	6 à 12 ans	Nageur 3 ou équivalent	Lundi - 19 h à 19 h 55 13 janvier au 17 mars	Résident: 112,50 \$ Non-résident: 225 \$
			Vendredi - 18 h à 18 h 55 10 janvier au 14 mars	
			Samedi - 10 h 50 à 11 h 45 11 janvier au 15 mars	
			Dimanche - 10 h 40 à 11 h 35 12 janvier au 16 mars	
Les nageurs nageront 5 m sous l'eau et seront initiés à la brasse. Ils feront des longueurs complètes et des entraînement en intervalles au crawl et au dos crawlé. À la fin des cours, ils seront en mesure de satisfaire à la norme de nager pour survivre : rouler en eau profonde, faire de la nage sur place (1 minute) et nager (50 mètres).				

NAGEUR

ACTIVITÉS	ÂGE	PRÉALABLES	HORAIRE	TARIFS
NAGEUR 5 (Junior 6)	7 à 12 ans	Nageur 4 ou équivalent	Lundi - 19 h à 19 h 55 13 janvier au 17 mars	Résident : 112,50 \$ Non-résident 225 \$
			Vendredi - 18 h à 18 h 55 10 janvier au 14 mars	
			Samedi - 10 h 50 à 11 h 45 11 janvier au 15 mars	
			Dimanche - 10 h 40 à 11 h 35 12 janvier au 16 mars	
Les nageurs maîtriseront les plongeurs, les sauts groupés, le coup de pied rotatif alternatif et des culbutes arrière. Ils amélioreront leur crawl et dos crawlé sur 50 m et leur brasse sur 25 m. Ils augmenteront le rythme avec des sprints et des entraînements par intervalles.				
NAGEUR 6 (Junior 7)	7 à 12 ans	Nageur 5 ou équivalent	Lundi - 19 h à 19 h 55 13 janvier au 17 mars	Résident : 112,50 \$ Non-résident 225 \$
			Vendredi - 18 h à 18 h 55 10 janvier au 14 mars	
			Samedi - 12 h 50 à 13 h 45 11 janvier au 15 mars	
Les nageurs maîtriseront les sauts d'arrêt, les sauts compacts, ainsi que le coup de pied rotatif alternatif et le coup de pied en ciseaux. Ils pourront effectuer des exercices d'entraînements sur 300 m.				

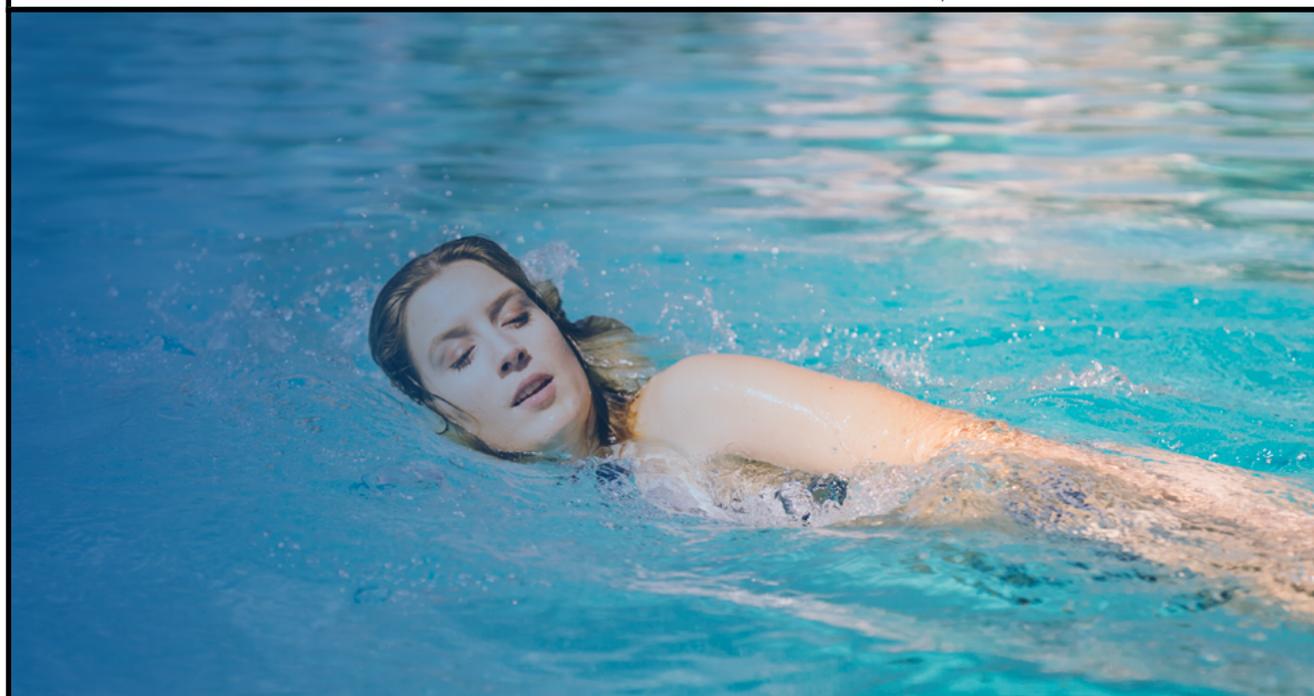


JEUNES SAUVETEURS

ACTIVITÉS	ÂGE	PRÉALABLES	HORAIRE	TARIFS
JEUNE SAUVETEUR INITIÉ (Junior 7)	8 à 14 ans	Nageur 6 ou équivalent	Mercredi - 19 h à 19 h 55 15 janvier au 18 mars Samedi - 11 h 50 à 12 h 45 11 janvier au 15 mars	Résident: 112,50 \$ Non-résident: 225 \$
Les jeunes sauveteurs seront initiés aux habiletés de sauvetage et de premiers soins. Les nageurs développeront leur force et leur efficacité, tout en mettant l'accent sur la responsabilité personnelle en matière de comportements AquaBon.				
JEUNE SAUVETEUR AVERTI (Junior 8)	8 à 14 ans	Avoir réussi Jeunes sauveteurs initié ou équivalent.	Samedi - 11 h 50 à 12 h 45 11 janvier au 15 mars	Résident: 112,50 \$ Non-résident: 225 \$
Les jeunes sauveteurs pourront compléter un 200m de natation chronométré, un 100m quatre nages et le transport d'un objet de 5 livres. Les exercices éducatifs permettront d'améliorer leurs habiletés dans l'eau. Ils compléteront un sauvetage sans contact.				
JEUNE SAUVETEUR EXPERT (Junior 9)	8 à 14 ans	Jeune sauveteur averti ou équivalent	Samedi - 11 h 50 à 12 h 45 11 janvier au 15 mars	Résident: 112,50 \$ Non-résident: 225 \$
Les jeunes sauveteurs pourront compléter un 600 m de nage. Ils maîtriseront les méthodes de défense et le transport d'un objet de 10 lb. Ils seront en mesure de prodiguer les soins pour des fractures et pour des victimes en détresse respiratoire ainsi que d'effectuer le sauvetage d'une victime submergée.				
ADO 1	10 à 15 ans	Aucune expérience de nage requise	Samedi - 9 h 40 à 10 h 35 11 janvier au 15 mars	Résident: 112,50 \$ Non-résident: 225 \$
Ce cours est l'équivalent d'un nageur 1 et 2. Il s'adresse aux adolescents de 10 à 15 ans désirant s'initier aux techniques de base de natation.				
ADO 2	10 à 15 ans	Avoir réussi Ado 1 ou l'équivalent	Samedi - 12 h 50 à 13 h 45 11 janvier au 15 mars	Résident: 112,50 \$ Non-résident: 225 \$
Ce cours est l'équivalent d'un nageur 3 à 5. Il s'adresse aux adolescents de 10 à 15 ans désirant perfectionner leurs techniques de natation.				
ÉTOILE DE BRONZE (Junior 10)	8 à 14 ans	Avoir réussi Jeunes sauveteurs expert ou équivalent	Samedi - 12 h 50 à 13 h 45 11 janvier au 15 mars	Résident: 112,50 \$ Non-résident: 225 \$
L'Étoile de bronze permet de développer les compétences en natation, les habiletés en sauvetage et la condition physique. Les candidats perfectionnent leur technique de nage et acquièrent des habiletés d'autosauvetage.				
SAUVETAGE SPORTIF	8 à 14 ans	Être en mesure de nager 100m de façon continue.	Dimanche - 11 h 45 à 12 h 40 12 janvier au 16 mars	Résident: 112,50 \$ Non-résident: 225 \$
Ce cours permet aux jeunes de mieux se préparer à leur cours de sauvetage en améliorant leur technique de nage et leur forme physique, tout en s'amusant et en s'initiant au sauvetage sportif.				

DEVENIR SAUVETEUR

ACTIVITÉS	ÂGE	PRÉALABLES	HORAIRE	TARIFS
MÉDAILLE DE BRONZE	11 ans et plus	Avoir au moins 13 ans à l'examen final ou avoir réussi l'étoile de Bronze. Manuel canadien de sauvetage (gratuit) remis lors du premier cours. Masque de poche et sifflet aux frais du candidat.	Dimanche - 17 h à 20 h 45 5 janvier au 5 février Examen 5 février	Résident: 0 \$ Non-résident: 0 \$
Le médaille de bronze introduit les quatre composantes de base du sauvetage: Le jugement, les connaissances, les habiletés et la forme physique. Les jeunes apprendront des techniques de remorquages, de portage, de défense et de dégagement afin d'être en mesure d'effectuer le sauvetage de victimes conscientes et inconscientes.				
CROIX DE BRONZE	13 ans et plus	Avoir réussi le cours médaille de Bronze. Masque de poche et sifflet aux frais du candidat.	Dimanche - 17 h à 20 h 30 9 février au 23 mars Examen 23 mars	Résident: 0 \$ Non-résident: 0 \$
Le brevet Croix de Bronze permet d'acquérir des notions de base en surveillance d'installation aquatique. Les jeunes apprendront à porter secours à une victime blessée à la colonne vertébrale en partie profonde et à une victime submergée en arrêt cardiorespiratoire. À 15 ans, il est possible de travailler comme assistant-surveillant sauveteur avec ce brevet.				
PREMIERS SOINS GÉNÉRAL	13 ans et plus	Manuel canadien de premiers soins (gratuit) remis lors du premier cours.	Samedi et Dimanche 8 h à 16 h 30 29 et 30 mars	Résident: 0 \$ Non-résident: 0 \$
Avec cette formation complète, les participants pourront acquérir des notions avancées en premiers soins. Ils apprendront à reconnaître rapidement les signes et symptômes afin de pouvoir apporter les mesures d'urgence nécessaires. Ils apprendront comment utiliser un défibrillateur externe automatisé et faire la réanimation cardio-respiratoire.				



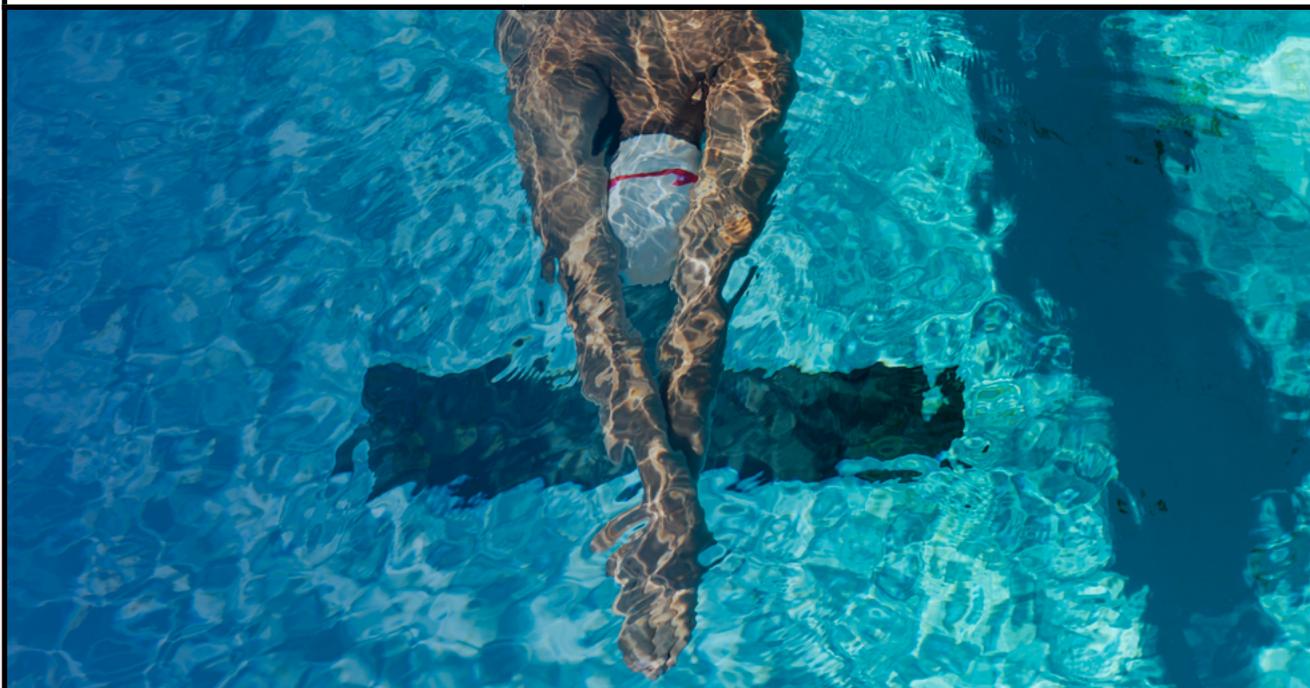
COURS PRIVÉS

ACTIVITÉS	ÂGE	PRÉALABLES	HORAIRE	TARIFS
SESSION 1	0-16 ans	Aucune expérience de nage requise. La présence dans l'eau d'un parent est obligatoire pour les cours de natation niveaux parent-enfants, jusqu'à préscolaire 1.	Samedi 11 janvier au 1^{er} février 8 h à 8 h 40 8 h 50 à 9 h 30 9 h 45 à 10 h 25 11 h à 11 h 40 11 h 50 à 12 h 30 12 h 40 à 13 h 20	Résident : 184,50 \$ Non-résident 369 \$
	16 ans et +	Aucune expérience de nage requise.	Mardi 14 janvier au 4 février 15 h à 15 h 40 15 h 45 à 16 h 25	Résident : 212 \$ Non-résident 424 \$
SESSION 2	0-16 ans	Aucune expérience de nage requise. La présence dans l'eau d'un parent est obligatoire pour les cours de natation niveaux parent-enfants, jusqu'à préscolaire 1.	Samedi 8 février au 1^{er} mars 8 h à 8 h 40 8 h 50 à 9 h 30 9 h 45 à 10 h 25 11 h à 11 h 40 11 h 50 à 12 h 30 12 h 40 à 13 h 20	Résident : 184,50 \$ Non-résident 369 \$
	16 ans et +	Aucune expérience de nage requise.	Mardi 11 février au 4 mars 15 h à 15 h 40 15 h 45 à 16 h 25	Résident : 212 \$ Non-résident 424 \$

Nos moniteurs qualifiés aideront les participants à développer, à leur rythme, leurs compétences de nage et leur aisance dans l'eau en fonction de leur âge et de leurs habiletés. Que vous souhaitiez perfectionner votre technique de natation ou aider votre enfant à devenir plus confiant dans l'eau, les cours privés offrent des conseils personnalisés pour atteindre vos objectifs.

COURS ADULTES

ACTIVITÉS	ÂGE	PRÉALABLES	HORAIRE	TARIFS
ADULTE 1 (Essentiel 1)	16 ans et plus	Cours s'adressant aux débutants, aucun préalable	Lundi - 20 h à 20 h 55 13 janvier au 17 mars	Résident : 129,35 \$ Non-résident : 258,70 \$
Ce cours permet aux personnes ne sachant peu ou pas nager d'acquérir une aisance dans l'eau. Les nageurs apprendront à se déplacer dans l'eau en confiance, à nager sur le ventre et sur le dos, faire des entrées à l'eau et nager sous l'eau.				
ADULTE 2 (Styles de nage)	16 ans et plus	Être à l'aise dans l'eau profonde. Nager le crawl et le dos crawlé sur une distance d'au moins 15 mètres.	Mercredi - 20 h à 20 h 55 15 janvier au 19 mars	Résident : 129,35 \$ Non-résident : 258,70 \$
Les participants aborderont les techniques d'initiation au crawl, dos crawlé et brasse. Ce cours permettra aux nageurs de progresser en effectuant des entraînements par intervalles, en battant des jambes, au crawl et au dos crawlé.				
ADULTE 3 (Styles de nage)	16 ans et plus	Nager le crawl et le dos crawlé sur une distance d'au moins 25 mètres.	Mercredi - 20 h à 20 h 55 15 janvier au 19 mars	Résident : 129,35 \$ Non-résident : 258,70 \$
Ce cours est destiné aux personnes ayant une connaissance modérée des 3 styles de nage (crawl, dos crawlé, brasse) qui désirent perfectionner leurs techniques de nage et continuer d'améliorer leur endurance cardiovasculaire.				
MAÎTRES NAGEURS	18 ans et plus	Nager 200 m de façon continue ou avoir réussi le cours Adulte niveau 3.	Mardi - 20 h à 20 h 55 15 janvier au 19 mars	Résident : 129,35 \$ Non-résident : 258,70 \$
Ces entraînements de natation en groupe dirigés par un entraîneur sont destinés aux personnes désirent améliorer leurs techniques de nage et leur capacité aérobie que ce soit pour atteindre des objectifs athlétiques ou simplement améliorer sa forme physique tout en ayant du plaisir.				



AQUAFORME

ACTIVITÉS	ÂGE	HORAIRE	TARIFS
AQUAFORME	16 ans et plus	Lundi - 10 h à 10 h 55 13 janvier au 24 mars	Résident : 115 \$ Non-résident : 230 \$
		Mardi - 9 h à 9 h 55 14 janvier au 25 mars	
		Mardi - 10 h à 10 h 55 14 janvier au 25 mars	
		Mercredi - 17 h 30 à 18 h 25 15 janvier au 26 mars	
		Jeudi - 9 h à 9 h 55 16 janvier au 27 mars	
		Jeudi - 10 h à 10 h 55 16 janvier au 27 mars	
Ce cours de conditionnement physique aquatique est offert dans la partie peu profonde. Au rythme d'une musique dynamique, les participants améliorent leur capacité aérobie et musculaire grâce à la résistance de l'eau et le matériel d'exercice utilisé, le tout suivi d'une période d'étirement.			
AQUAJOGGING	16 ans et plus	Lundi - 11 h à 11 h 55 13 janvier au 24 mars	Résident : 115 \$ Non-résident : 230 \$
		Mardi - 17 h 30 à 18 h 25 14 janvier au 25 mars	
		Mercredi - 16 h 30 à 17 h 25 15 janvier au 26 mars	
Ce cours de conditionnement physique aquatique se déroule en partie profonde à l'aide d'une ceinture de flottabilité. Il comprend des exercices sans impact qui permettent de développer la capacité aérobie et le tonus musculaire.			
AQUASPINNING	16 ans et plus	Vendredi - 10 h 15 à 10 h 55 17 janvier au 28 mars	Résident : 115 \$ Non-résident : 230 \$
		Vendredi - 11 h 05 à 11 h 50 17 janvier au 28 mars	
Ce cours se pratiquant sur des vélos stationnaires immergés dans l'eau favorise l'hydrothérapie (massage par l'eau), mais aussi la diminution des impacts sur les articulations et le dos grâce à la résistance produite par l'eau. Les participants profiteront d'un entraînement cardiovasculaire tout en améliorant leur tonus musculaire et la circulation sanguine. Prévoir des souliers adaptés pour ce cours.			

AQUAFORME

ACTIVITÉS	ÂGE	HORAIRE	TARIFS
AQUAPOUSSETTE	16 ans et plus	Mercredi - 11 h à 11 h 55 15 janvier au 26 mars	Résident : 115 \$ Non-résident : 230 \$
Conçu pour les mamans ayant un bébé de 6 à 18 mois. Ce cours de conditionnement physique aquatique comprend des exercices doux qui permettent de développer la capacité aérobie, la respiration et le tonus musculaire. Le tout suivi d'une période d'étirements musculaires, de relaxation et d'un moment avec bébé pour l'initier aux plaisirs de l'eau.			
AQUA PRÉ-POST NATAL	16 ans et plus	Lundi - 15 h 30 à 16 h 25 13 janvier au 24 mars	Résident : 115 \$ Non-résident : 230 \$
Ce cours s'adresse aux femmes enceintes afin de les aider à préparer les muscles qui seront sollicités lors de l'accouchement. Ce cours permet d'effectuer des exercices en douceur à faible impact sur les articulations et maintenir une condition physique en respectant ses limitations physiques.			
AQUADOUCEUR	16 ans et plus	Lundi - 14 h 30 à 15 h 25 13 janvier au 24 mars Mercredi - 10 h à 10 h 55 15 janvier au 26 mars	Résident : 115 \$ Non-résident : 230 \$
Ce cours permet d'effectuer des exercices en douceur à faible impact sur les articulations et maintenir une condition physique en respectant ses limitations physiques. Le cours débute avec un échauffement, suivi d'une partie cardiomusculaire et termine avec des étirements synchronisés à la respiration. Ce cours qui s'adresse à des personnes qui sont aux prises avec une problématique musculo-squelettique ou qui font parfois face à de la douleur chronique.			
AQUAPOWER	16 ans et plus	Mercredi - 8 h à 8 h 55 15 janvier au 26 mars Mercredi - 20 h à 20 h 55 15 janvier au 26 mars Jeudi - 17 h 30 à 18 h 30 16 janvier au 27 mars Dimanche - 13 h à 13 h 55 19 janvier au 30 mars	Résident : 115 \$ Non-résident : 230 \$
Ce cours de haute intensité permet aux participants de se dépasser par le moyen de circuits d'entraînements et une variété d'exercices. En plus des enchaînements cardiomusculaires, on peut y retrouver de la nage en longueur, des exercices à l'extérieur de la piscine, du vélo et de l'aquamat.			

BAINS LIBRES

- **Bain d'entraînement en longueur**
Piscine
- **Bain récréatif** →  Sauna inaccessible
Bassin récréatif
- **Bain familial**
Piscine et bassin récréatif

-  Nombre de couloirs
-  Espace pour exercices libres
-  Mur d'escalade

Du 6 janvier au 23 juin 2025

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
Entraînement 6h30 à 7h55 4  + 1 	Entraînement 6h30 à 7h55 4  + 1 	Entraînement 6h30 à 7h55 4  + 1 	Entraînement 6h30 à 7h55 4  + 1 	Entraînement 6h30 à 7h55 4  + 1 		Entraînement 7h30 à 8h55 4  + 1 
Récréatif 9h à 10h25 		Récréatif 9h à 10h25 		Récréatif 9h à 10h25 		
Entraînement 12h à 13h15 4  + 1  13h15 à 13h55 3  + 2 	Entraînement 12h à 13h25 4  + 1 	Entraînement 12h à 13h25 4  + 1 	Entraînement 12h à 13h25 4  + 1 	Entraînement 12h à 13h15 4  + 1  13h15 à 13h55 3  + 2 		
					Familial 14h à 16h25 1  	Familial 14h à 16h25 1  
	Familial 18h30 à 19h55 2  	Familial 18h30 à 19h55 1  	Familial 18h30 à 19h55 2  	Familial 19h à 20h25 2  		
Entraînement 20h à 21h25 3  + 1 		Entraînement 20h à 21h25 3  + 1 		Entraînement 20h30 à 21h25 4  + 1 		