

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 TARIFICATION FAMILIALE

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

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.

ÉVALUATIONS DES HABILÉTÉS AQUATIQUES

Si votre enfant n'a pas suivi de cours de natation récemment, une évaluation est nécessaire afin d'éviter un mauvais classement. Les transferts de niveau sont difficiles et un mauvais classement peut entraîner l'annulation de l'inscription. Un moniteur de natation évaluera les habiletés aquatiques de votre enfant afin d'effectuer l'inscription dans le niveau approprié.

Mardi 18 mars – 18 h 30 à 20 h

Dimanche 23 mars - 12 h à 14 h

Inscriptions en ligne dès le 11 mars à 9 h (ouvert à tous)

COURS DE NATATION ET DE MISE EN FORME

SESSION DE 9 COURS DE NATATION

**11 avril au
15 juin 2025**

Pas de cours le 20 avril

SESSION DE 10 COURS DE MISE EN FORME

**7 avril au
13 juin 2025**

SESSION DE COURS AVANCÉS POUR DEVENIR SAUVETEUR

**6 avril au
22 juin 2025**

INSCRIPTIONS



RÉSIDENTS	HORAIRE	INSCRIPTIONS	INFORMATIONS
RÉSIDENTS DE MONT-SAINT-HILAIRE	le mardi 25 mars dès 18h	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.
RÉSIDENTS DE BELOEIL*	le mardi 1^{er} avril de 9 h à 20 h	en personne au centre aquatique	
NON-RÉSIDENTS	le mercredi 2 avril dès 9 h	en ligne	

* En vertu de l'entente de réciprocité entre la Ville de Mont-Saint-Hilaire et celle de Beloeil, les résidents de Beloeil bénéficient du tarif résident et ont la priorité d'inscription sur les non-résidents. Tous les prix incluent les taxes.

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.

ESSAI GRATUIT

Afin de vous aider à valider la pertinence d'un cours qui vous attire, nous vous invitons à en faire l'essai gratuitement. Valide pour les cours de loisir, de mise en forme aquatique et maîtres-nageurs.

* Un essai par année civile

PLATFORME 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 est obligatoire dans l'eau.	Lundi - 10 h 30 à 10 h 55 14 avril au 9 juin	Résident : 90 \$ Non-résident : 180 \$
			Mercredi - 10 h 30 à 10 h 55 16 avril au 11 juin	
			Samedi - 12 h 10 à 12 h 35 12 avril au 7 juin	
			Dimanche - 10 h 55 à 11 h 20 13 avril au 15 juin	
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 est obligatoire dans l'eau.	Lundi - 10 h 30 à 10 h 55 14 avril au 9 juin	Résident : 90 \$ Non-résident : 180 \$
			Lundi - 17 h à 17 h 25 14 avril au 9 juin	
			Vendredi - 16 h 45 à 17 h 10 11 avril au 6 juin	
			Samedi - 8 h à 8 h 25 12 avril au 7 juin	
Samedi - 11 h 35 à 12 h 12 avril au 7 juin				
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 est obligatoire dans l'eau.	Lundi - 17 h 30 à 17 h 55 14 avril au 9 juin	Résident : 90 \$ Non-résident : 180 \$
			Vendredi - 17 h 15 à 17 h 40 11 avril au 6 juin	
			Samedi - 8 h 30 à 8 h 55 12 avril au 7 juin	
			Dimanche - 9 h à 9 h 25 13 avril au 15 juin	
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 du parent est requise lors des premiers cours. Le ballon dorsal est requis.	Lundi - 18 h à 18 h 25 14 avril au 9 juin Vendredi - 17 h 45 à 18 h 10 11 avril au 6 juin Samedi - 9 h 05 à 9 h 30 12 avril au 7 juin Samedi - 11 h à 11 h 25 12 avril au 7 juin Dimanche - 10 h 20 à 10 h 45 13 avril au 15 juin	Résident: 90 \$ Non-résident: 180 \$
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	Cours sans parent. Le ballon dorsal est requis.	Lundi - 16 h 30 à 17 h 10 14 avril au 9 juin Lundi - 17 h 20 à 18 h 14 avril au 9 juin Vendredi - 16 h 45 à 17 h 25 11 avril au 6 juin Samedi - 9 h 40 à 10 h 20 12 avril au 7 juin Samedi - 12 h 40 à 13 h 20 12 avril au 7 juin Dimanche - 9 h 30 à 10 h 10 13 avril au 15 juin	Résident: 96,75 \$ Non-résident: 193,50 \$
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 exploreront les glissements sur le ventre et le dos.				

PRÉSCOLAIRE

ACTIVITÉS	ÂGE	PRÉALABLES	HORAIRE	TARIFS
PRÉSCOLAIRE 3 (Poisson-lune)	3 à 5 ans	Cours sans parent. Le ballon dorsal est requis.	Lundi - 16 h 30 à 17 h 10 14 avril au 9 juin Vendredi - 17 h 30 à 18 h 10 11 avril au 6 juin Samedi - 8 h 50 à 9 h 30 12 avril au 7 juin Dimanche - 9 h à 9 h 40 13 avril au 15 juin	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.				
PRÉSCOLAIRE 4 (Crocodile)	3 à 5 ans	Cours sans parent.	Lundi - 17 h 20 à 18 h 14 avril au 9 juin Vendredi - 16 h 45 à 17 h 25 11 avril au 6 juin Samedi - 8 h 50 à 9 h 30 12 avril au 7 juin Dimanche - 9 h 50 à 10 h 30 13 avril au 15 juin	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.				
PRÉSCOLAIRE 5 (Baleine)	3 à 5 ans	Cours sans parent.	Lundi - 17 h 20 à 18 h 14 avril au 9 juin Vendredi - 16 h 45 à 17 h 25 11 avril au 6 juin	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.				
				

NAGEUR

ACTIVITÉS	ÂGE	PRÉALABLES	HORAIRE	TARIFS
<p>NAGEUR 1 (Junior 1/Presco 1-3)</p>	5 à 10 ans	Âge minimal de 5 ans.	<p>Lundi - 17 h 20 à 18 h 14 avril au 9 juin</p> <p>Lundi - 18 h 10 à 18 h 50 14 avril au 9 juin</p> <p>Vendredi - 17 h 15 à 17 h 55 11 avril au 6 juin</p> <p>Vendredi - 18 h 15 à 18 h 55 11 avril au 6 juin</p> <p>Samedi - 8 h à 8 h 40 12 avril au 7 juin</p> <p>Samedi - 8 h 50 à 9 h 30 12 avril au 7 juin</p> <p>Samedi - 10 h 30 à 11 h 10 12 avril au 7 juin</p> <p>Dimanche - 9 h à 9 h 40 13 avril au 15 juin</p> <p>Dimanche - 9 h 50 à 10 h 30 13 avril au 15 juin</p>	<p>Résident: 96,75 \$</p> <p>Non-résident: 193,50 \$</p>
<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>				
<p>NAGEUR 2 (Junior 2/Croco)</p>	5 à 10 ans	Préalable Nageur 1 ou équivalent.	<p>Lundi - 18 h 10 à 18 h 50 14 avril au 9 juin</p> <p>Vendredi - 17 h 15 à 17 h 55 11 avril au 6 juin</p> <p>Vendredi - 18 h 15 à 18 h 55 11 avril au 6 juin</p> <p>Samedi - 9 h 40 à 10 h 20 12 avril au 7 juin</p> <p>Samedi - 10 h 30 à 11 h 10 12 avril au 7 juin</p> <p>Dimanche - 9 h à 9 h 40 13 avril au 15 juin</p> <p>Dimanche - 9 h 50 à 10 h 30 13 avril au 15 juin</p>	<p>Résident: 96,75 \$</p> <p>Non-résident: 193,50 \$</p>
<p>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.</p>				

NAGEUR

ACTIVITÉS	ÂGE	PRÉALABLES	HORAIRE	TARIFS
NAGEUR 3 (Junior 3)	6 à 12 ans	Préalable Nageur 2 ou équivalent.	Lundi - 18 h 10 à 18 h 50 14 avril au 9 juin Lundi - 18 h 30 à 19 h 10 14 avril au 9 juin	Résident: 96,75 \$ Non-résident: 193,50 \$
			Vendredi - 17 h 30 à 18 h 10 11 avril au 6 juin Vendredi - 18 h 15 à 18 h 55 11 avril au 6 juin Samedi - 9 h 40 à 10 h 20 12 avril au 7 juin Samedi - 10 h 45 à 11 h 25 12 avril au 7 juin Dimanche - 10 h 40 à 11 h 20 13 avril au 15 juin Dimanche - 11 h 25 à 12 h 05 13 avril au 15 juin	
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	Préalable Nageur 3 ou équivalent.	Lundi - 19 h à 19 h 55 14 avril au 9 juin	Résident: 112,50 \$ Non-résident: 225 \$
			Vendredi - 18 h à 18 h 55 11 avril au 6 juin Samedi - 11 h 35 à 12 h 30 12 avril au 7 juin Dimanche - 10 h 40 à 11 h 35 13 avril au 15 juin	
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	Préalable Nageur 4 ou équivalent.	Lundi - 19 h à 19 h 55 14 avril au 9 juin Samedi - 11 h 35 à 12 h 30 12 avril au 7 juin Dimanche - 10 h 40 à 11 h 35 13 avril au 15 juin	Résident : 112,50 \$ Non-résident : 225 \$
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 14 ans	Préalable Nageur 5 ou équivalent.	Lundi - 19 h à 19 h 55 14 avril au 9 juin Samedi - 12 h 40 à 13 h 35 12 avril au 7 juin	Résident : 112,50 \$ Non-résident : 225 \$
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	Préalable Nageur 6 ou équivalent.	Mercredi - 19 h à 19 h 55 16 avril au 11 juin Samedi - 11 h 20 à 12 h 15 12 avril au 7 juin	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	Préalable Jeunes sauveteurs initié ou équivalent.	Samedi - 10 h 30 à 11 h 25 12 avril au 7 juin	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 d'éducatifs permettront d'améliorer leurs habiletés dans l'eau. Ils compléteront un sauvetage sans contact.				
JEUNE SAUVETEUR EXPERT (Junior 9)	8 à 14 ans	Préalable Jeunes sauveteurs initié ou équivalent.	Samedi - 10 h 30 à 11 h 25 12 avril au 7 juin	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.	Lundi - 19 h à 19 h 55 14 avril au 9 juin	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 40 à 13 h 35 12 avril au 7 juin	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	Préalable Jeunes sauveteurs initié ou équivalent.	Vendredi - 18 h à 19 h 15 11 avril au 6 juin	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	Préalable Jeunes sauveteurs initié ou équivalent.	Dimanche - 12 h à 12 h 55 13 avril au 15 juin	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 +	<p>Être âgé d'au moins 13 ans à l'examen final ou détenir le brevet Étoile de bronze.</p> <p>Le candidat doit démontrer les habiletés d'Étoile de Bronze ou être en mesure de nager 400 m de façon continue.</p>	<p>Dimanche - 17 h à 20 h 45 6 avril au 4 mai</p> <p>Examen 11 mai</p>	<p>Résident: 0 \$</p> <p>Non-résident: 0 \$</p>
<p>Le médaille de bronze introduit les quatre composantes de base du sauvetage: Le jugement, les connaissances, les habiletés et la forme physique. Les jeunes apprennent 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.</p> <p>Manuel canadien de sauvetage gratuit remis lors du premier cours. Masque de poche et sifflet aux frais du candidat.</p>				
CROIX DE BRONZE	13 ans et +	Avoir réussi le cours médaille de Bronze.	<p>Dimanche - 17 h à 21 h 18 mai au 15 juin</p> <p>Examen 22 juin</p>	<p>Résident: 0 \$</p> <p>Non-résident: 0 \$</p>
<p>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.</p> <p>Masque de poche et sifflet aux frais du candidat.</p>				
SAUVETEUR NATIONAL	15 ans le jour de l'examen	<p>Avoir réussi le cours Croix de Bronze et Premiers soins général.</p> <p>Avoir 15 ans ou plus le jour de l'examen.</p>	Horaire à venir	<p>Résident: 0 \$</p> <p>Non-résident: 0 \$</p>

Manuel Alerte gratuit remis lors du premier cours. Masque de poche et sifflet aux frais du candidat.

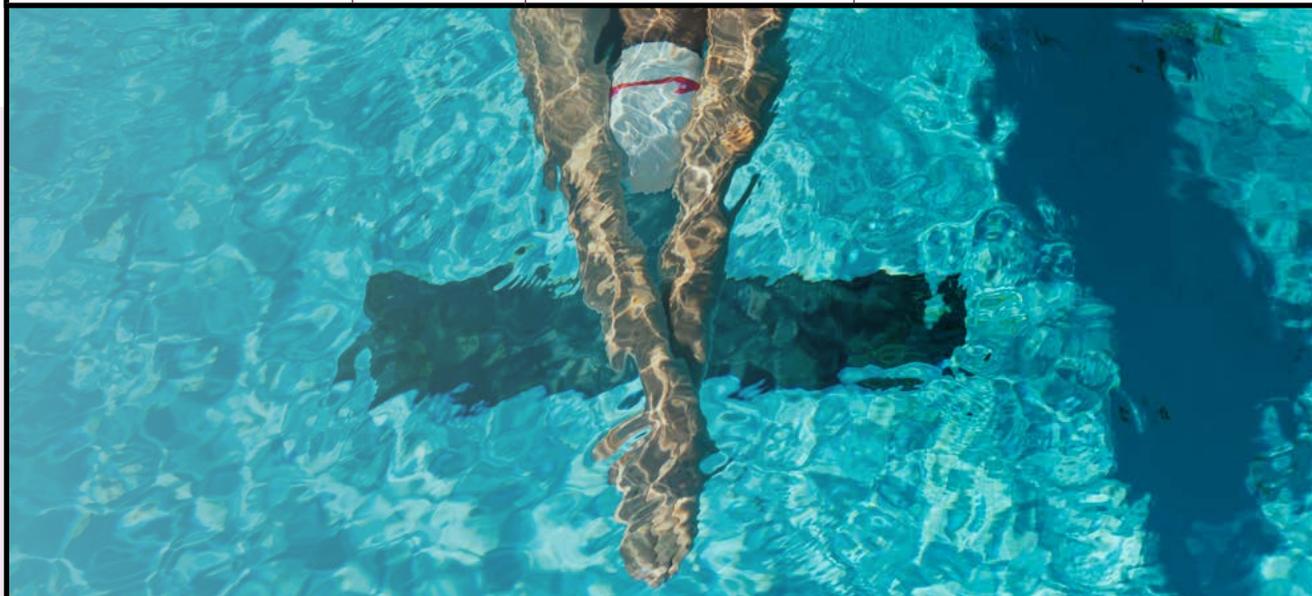


COURS PRIVÉS

ACTIVITÉS	ÂGE	DESCRIPTION	HORAIRE	TARIFS
SESSION 1	0-16 ans	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.	Lundi 14 avril au 5 mai 19 h 15 à 19 h 55	Résident : 184,50 \$ Non-résident : 369 \$
	16 ans et +		Mardi 15 avril au 6 mai 15 h à 15 h 40 15 h 45 à 16 h 25	Résident : 212 \$ Non-résident : 424 \$
SESSION 2	0-16 ans		Lundi 12 mai au 2 juin 19 h 15 à 19 h 55	Résident : 184,50 \$ Non-résident : 369 \$
	16 ans et +		Mardi 13 mai au 3 juin 15 h à 15 h 40 15 h 45 à 16 h 25	Résident : 212 \$ Non-résident : 424 \$
En cas d'absence à un cours il n'y aura pas de possibilité de reporter le cours ni d'être remboursé.				

COURS ADULTES

ACTIVITÉS	ÂGE	DESCRIPTION	HORAIRE	TARIFS
ADULTE 1 (Initiation)	16 ans et +	Ce cours permet aux personnes ne sachant peu ou pas nager d'acquérir une aisance dans l'eau. Les nageurs apprendront la base de la natation, comme la flottaison, la respiration, le battement des jambes et la synchronisation.	Lundi - 20 h à 20 h 55 14 avril au 9 juin	Résident : 129,35 \$ Non-résident : 258,70 \$
ADULTE 2 (Technique et styles de nage)	16 ans et +	Les participants aborderont les techniques dans les différents styles de nage au crawl, dos crawlé et brasse sous forme d'entraînement dirigé et par intervalles. Les participants s'initieront aux éducatifs pour améliorer leur technique.	Mercredi - 20 h à 20 h 55 16 avril au 11 juin	Résident : 129,35 \$ Non-résident : 258,70 \$
ADULTE 3 (Perfectionnement et endurance)	16 ans et +	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.	Mardi - 20 h à 20 h 55 15 avril au 10 juin	Résident : 129,35 \$ Non-résident : 258,70 \$
MAÎTRE-NAGEUR	18 ans et +	Ces entraînements de natation en groupe dirigés par un entraîneur sont destinés aux personnes désirant 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.	Mardi - 20 h à 20 h 55 15 avril au 10 juin	Résident : 129,35 \$ Non-résident : 258,70 \$



AQUAFORME

ACTIVITÉS	ÂGE	DESCRIPTION	HORAIRE	TARIFS
AQUAFORME	16 ans et +	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.	<p>Lundi - 10 h à 10 h 55 7 avril au 9 juin</p> <p>Mardi - 9 h à 9 h 55 8 avril au 10 juin</p> <p>Mardi - 10 h à 10 h 55 8 avril au 10 juin</p> <p>Mercredi - 17 h 30 à 18 h 25 9 avril au 11 juin</p> <p>Jeudi - 9 h à 9 h 55 10 avril au 12 juin</p> <p>Jeudi - 10 h à 10 h 55 10 avril au 12 juin</p> <p>Jeudi - 20 h à 20 h 55 10 avril au 12 juin</p>	<p>Résident : 115 \$</p> <p>Non-résident : 230 \$</p>
AQUAJOGGING	16 ans et +	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.	<p>Lundi - 11 h à 11 h 55 7 avril au 9 juin</p> <p>Mardi - 17 h 30 à 18 h 25 8 avril au 10 juin</p> <p>Mercredi - 16 h 30 à 17 h 25 9 avril au 11 juin</p>	<p>Résident : 115 \$</p> <p>Non-résident : 230 \$</p>
AQUASPINNING	16 ans et +	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.	<p>Jeudi - 8 h 15 à 8 h 55 10 avril au 12 juin</p> <p>Vendredi - 10 h 15 à 10 h 55 11 avril au 13 juin</p> <p>Vendredi - 11 h 05 à 11 h 50 11 avril au 13 juin</p>	<p>Résident : 115 \$</p> <p>Non-résident : 230 \$</p>

AQUAFORME

ACTIVITÉS	ÂGE	DESCRIPTION	HORAIRE	TARIFS
AQUAPOUSSETTE	16 ans et +	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 aérobique, 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.	Mercredi - 11 h à 11 h 55 9 avril au 11 juin	Résident : 115 \$ Non-résident : 230 \$
AQUA PRÉ-POST NATAL	16 ans et +	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.	Lundi - 15 h 30 à 16 h 25 7 avril au 9 juin	Résident : 115 \$ Non-résident : 230 \$
AQUADOUCEUR	16 ans et +	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.	Lundi - 14 h 30 à 15 h 25 7 avril au 9 juin Mercredi - 10 h à 10 h 55 9 avril 11 juin	Résident : 115 \$ Non-résident : 230 \$
AQUAPOWVER	16 ans et +	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.	Jeudi - 17 h 30 à 18 h 25 10 avril au 12 juin	Résident : 115 \$ Non-résident : 230 \$

BAINS LIBRES

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

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

Du 31 mars 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 		
			Récréatif 16h à 17h25 		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 		

