

# ACTIVITÉS AQUATIQUES PRINTEMPS

# AQUATIC ACTIVITIES SPRING

RELÂCHE DU 30 MARS AU 2 AVRIL  
ET LE LUNDI 21 MAI.

NO CLASSES MARCH 30 TO APRIL 2  
AND MONDAY, MAY 21.

## INSCRIPTION EN LIGNE SEULEMENT

## ONLINE REGISTRATION ONLY

**Mardi 13 mars de 18:00 à 24:00**  
(voir page 6 pour les détails)

**Tuesday, March 13 from 18:00 to 24:00**  
(see page 7 for details)

Pour plus de détails sur nos programmes aquatiques,  
consultez [www.ville.mont-royal.qc.ca](http://www.ville.mont-royal.qc.ca).

For further details on our Aquatic programs,  
consult [www.town.mount-royal.qc.ca](http://www.town.mount-royal.qc.ca).

## BAIN LIBRE

## PUBLIC SWIM

**Du 24 mars au 31 mai (10 semaines)**  
La carte-loisirs est obligatoire pour les résidents.  
Renseignements : 514 734-4118 ou 514 734-2928.

**From March 24 to May 31 (10 weeks)**  
The Recreation card is mandatory for residents.  
Information: 514 734-4118 or 514 734-2928.

## PISCINE PIERRE-LAPORTE TARIFS

## PIERRE-LAPORTE POOL FEES



ENTRÉES ADMISSION		0-4 ans/years	5-12 ans/years	15 ans et + 15 years & +	60 ans et + 60 years & +	FAMILLE / FAMILY (4 pers.)
Quotidien Daily	RÉSIDENT* RESIDENT*	Gratuit / Free	2 \$	3 \$	1,50 \$	6 \$
	NON-RÉSIDENT NON RESIDENT	Gratuit / Free	4 \$	6 \$	2,25 \$	9 \$
Abonnement Membership	RÉSIDENT* RESIDENT*	Gratuit / Free	25 \$	40 \$	20 \$	70 \$
	NON-RÉSIDENT NON RESIDENT	Gratuit / Free	37,50 \$	60 \$	30 \$	105 \$

\*Carte-loisirs obligatoire

\*Recreation card mandatory

**NATATION PRÉSCOLAIRE** (4 mois à 6 ans)  
**NATATION JUNIOR** (5 à 12 ans)  
**NATATION ADOS** (13 à 17 ans)

**SWIM PRESCHOOL** (4 months to 6 years)  
**SWIM CHILDREN** (5 to 12 years)  
**TEEN SWIM** (13 to 17 years)

**RENSEIGNEMENTS IMPORTANTS**

PRINTEMPS / ÉTÉ

**IMPORTANT INFORMATION**

SPRING / SUMMER

1. On ne peut inscrire son enfant qu'à un cours de Croix-Rouge Natation à la fois. La Ville se réserve le droit d'annuler une deuxième inscription, sans préavis.
2. Tout enfant peut s'inscrire à un deuxième cours ou niveau durant la même année selon les conditions suivantes :
  - Disponibilité de places;
  - Avoir terminé et réussi le niveau précédent;
  - Durant les séries estivales, s'inscrire au plus tard le jeudi qui précède le début de la prochaine série.
3. Il n'y a pas d'augmentation de prix de 15% pour les programmes d'été de Natation Croix-Rouge pour enfants et ados.
4. La Ville se réserve le droit d'annuler une inscription si elle juge que le demandeur ne satisfait pas aux exigences particulières du niveau. L'annulation se fera aux frais du demandeur selon la politique de remboursement (voir page 10).
5. La Ville se réserve le droit de jumeler ou d'annuler les cours si le taux de participation n'est pas suffisant.
6. Durant les leçons, nous demandons aux parents de demeurer à la mezzanine de la piscine Pierre-Laporte ou dans l'enceinte de la patageoire de la piscine municipale pour des raisons de sécurité.

1. You may register for only one Red Cross Swim lesson at a time. The Town reserves the right to cancel a second registration within the same session, without warning.
2. A person may register for a second lesson and level in the same year under the following conditions:
  - If space permits;
  - Completion and passing of the previous level;
  - During the summer series, registration must be done by the Thursday before the start of the next series.
3. There is no 15% price increase for the summer children and teen swim programs.
4. The Town reserves the right to cancel a registration if it is deemed that the applicant does not meet the specific requirements necessary for the level. The cancellation will be at the expense of the applicant according to the refund policy (see page 12).
5. The Town reserves the right to combine or cancel classes if registration is too low.
6. During lessons, parents are asked to remain at the mezzanine of the Pierre-Laporte swimming pool or in the wading pool area of the municipal pool for safety reasons.

**VOUS N'ÊTES PAS CERTAIN DU NIVEAU  
DANS LEQUEL INSCRIRE VOTRE ENFANT?**

Participez à notre session d'évaluation le 11 mars à la piscine Pierre-Laporte avec des moniteurs certifiés.

**C'EST GRATUIT!**

Communiquez avec la Régisseuse des activités aquatiques **Andréane Bastien** au 514 734-2932 ou [andreane.bastien@ville.mount-royal.qc.ca](mailto:andreane.bastien@ville.mount-royal.qc.ca) pour prendre rendez-vous (**OBLIGATOIRE**).

**NOT SURE OF WHAT LEVEL  
YOUR CHILD SHOULD BE IN?**

Participate in our evaluation session on March 11 at the Pierre-Laporte pool with certified instructors.

**IT'S FREE!**

Contact the Aquatic Activities Supervisor **Andréane Bastien** at 514 734-2932 or [andreane.bastien@town.mount-royal.qc.ca](mailto:andreane.bastien@town.mount-royal.qc.ca) to schedule an appointment (**MANDATORY**).

**LEÇONS PRIVÉES - RÉSIDENTS SEULEMENT**  
PISCINE PIERRE-LAPORTE - PRINTEMPS

Inscriptions en ligne seulement.  
Le dépliant et l'horaire des cours privés se trouvent sur le site Web de la Ville, sous l'onglet Piscine Pierre-Laporte.  
Aucune place n'est garantie.

**200 \$** 8 leçons de 30 minutes pour 1 enfant  
8 lessons of 30 minutes for 1 child

Pour un cours semi-privé, veuillez procéder à l'inscription du premier enfant et communiquez ensuite avec la Régisseuse des activités aquatiques afin d'ajouter le deuxième enfant à la série de leçons.  
**Le prix sera ajusté en conséquence.**

**PRIVATE LESSONS - RESIDENTS ONLY**  
PIERRE-LAPORTE POOL - SPRING

Online registrations only. The private lessons' flyer and schedule are available on the Town's website in the Pierre-Laporte Pool section.  
No place is guaranteed.

For semi-private lessons, please register the first child to the activity and then contact the Aquatic Activities Supervisor to add the second child to the lessons.  
**The price will be adjusted accordingly.**

**PISCINE PIERRE-LAPORTE**

Du 4 avril au 28 mai (8 cours)  
(Relâche du 30 mars au 2 avril et le 21 mai.  
Les cours du lundi commencent le 26 mars.)



**PIERRE-LAPORTE POOL**

From April 4 to May 28 (8 classes)  
(No class from March 30 to April 2 and on May 21.  
Monday classes start on March 26.)

**CRITÈRES POUR LES NIVEAUX ÉTOILE,  
CANARD ET TORTUE : (4 à 36 mois)**

1. Inscrire l'enfant dans le bon groupe d'âge.
2. L'enfant doit être accompagné par un adulte responsable dans l'eau.

**CRITERIA FOR STARFISH, DUCK AND  
SEA TURTLE LEVELS: (4 to 36 months)**

1. Sign up in the appropriate age group.
2. Child must be accompanied by a responsible adult in the water.

NIVEAU LEVEL	LUNDI MONDAY	MERCREDI WEDNESDAY	VENDREDI FRIDAY	SAMEDI SATURDAY	DIMANCHE SUNDAY	COÛT PRICE
<b>ÉTOILE DE MER / STAR FISH</b> (4 - 12 mois / months)				10:10 - 10:40	10:10 - 10:40	<b>60 \$</b> 10/gr
<b>CANARD / DUCK</b> (12 - 24 mois / months)			17:40 - 18:10	10:45 - 11:15	11:30 - 12:00	
<b>TORTUE DE MER / SEA TURTLE</b> (24 - 36 mois / months)	16:45 - 17:15		18:15 - 18:45	11:30 - 12:00	10:45 - 11:15	

**NATATION PRÉSCOLAIRE (3 à 6 ans)**

1. Veuillez respecter la progression proposée par la Croix-Rouge (débutez par Loutre de mer).
2. L'enfant doit avoir réussi son niveau avant de passer à un autre.



**SWIM PRESCHOOL (3 to 6 years)**

1. Follow the progression suggested by the Red Cross (start with Sea Otter).
2. Child must have passed his level before moving on to another.

NIVEAU LEVEL	LUNDI MONDAY	MERCREDI WEDNESDAY	VENDREDI FRIDAY	SAMEDI SATURDAY	DIMANCHE SUNDAY	COÛT PRICE
<b>LOUTRE DE MER / SEA OTTER</b>	16:45 - 17:15 17:20 - 17:50	16:45 - 17:15	17:05 - 17:35 17:40 - 18:10 19:00 - 19:30	10:10 - 10:40 10:45 - 11:15 11:30 - 12:00	10:10 - 10:40 10:45 - 11:15 11:30 - 12:00	<b>60 \$</b> 4/gr

L'enfant doit être accompagné par un adulte dans l'eau durant les trois premiers cours.

Child needs to be accompanied by an adult in the water for the first three classes.

<b>SALAMANDRE / SALAMANDER</b>	16:45 - 17:15	16:45 - 17:15	17:05 - 17:35 17:40 - 18:10 19:00 - 19:30	10:10 - 10:40 10:45 - 11:15 12:40 - 13:10	10:10 - 10:40 12:05 - 12:35	<b>60 \$</b> 4/gr
<b>POISSON-LUNE / SUNFISH</b>		17:20 - 17:50	17:40 - 18:10 19:00 - 19:30	10:10 - 10:40 11:30 - 12:00	10:10 - 10:40 11:30 - 12:00	
<b>CROCODILE / CROCODILE</b>		17:20 - 17:50	17:40 - 18:10	10:45 - 11:15	10:45 - 11:15	
<b>BALEINE / WHALE</b>			18:15 - 18:45	12:40 - 13:10	11:30 - 12:00	

**NATATION JUNIOR (5 à 12 ans)**  
**NATATION ADO (13 à 17 ans)**

L'enfant ne peut passer au niveau suivant  
avant d'avoir réussi le niveau antérieur.



**SWIM KIDS (5 to 12 years)**  
**TEEN SWIM (13 to 17 years)**

A child cannot move onto the next level unless he  
has successfully completed the preceding level.



NIVEAU LEVEL	LUNDI MONDAY	MERCREDI WEDNESDAY	VENDREDI FRIDAY	SAMEDI SATURDAY	DIMANCHE SUNDAY	COÛT PRICE
<b>JUNIOR 1</b>	16:45 - 17:15	16:45 - 17:15	17:05 - 17:35 18:15 - 18:45	11:30 - 12:00 12:05 - 12:35 13:45 - 14:15	10:45 - 11:15 12:05 - 12:35	<b>60 \$</b> 5/gr
<b>JUNIOR 2</b>	17:20 - 17:50	16:45 - 17:15	17:05 - 17:35 18:15 - 18:45	10:10 - 10:40 12:40 - 13:10 13:45 - 14:15	10:45 - 11:15 12:55 - 13:25	
<b>JUNIOR 3</b>	17:20 - 17:50	17:20 - 17:50	17:05 - 17:35 18:15 - 18:45 19:00 - 19:30	11:30 - 12:00 12:05 - 12:35	10:10 - 10:40 11:30 - 12:00	
<b>JUNIOR 4</b>	17:20 - 17:50	17:20 - 17:50	19:00 - 19:30 19:35 - 20:05	10:45 - 11:15 12:05 - 12:35	12:05 - 12:35 12:55 - 13:25	
<b>JUNIOR 5</b>			19:35 - 20:20	12:05 - 12:50	12:05 - 12:50	<b>65 \$</b> 8/gr
<b>JUNIOR 6</b>			19:35 - 20:20	12:05 - 12:50	12:05 - 12:50	
<b>JUNIOR 7-8</b>			20:10 - 20:55	12:55 - 13:40	12:40 - 13:25	
<b>JUNIOR 9-10</b>			20:10 - 20:55	12:55 - 13:40	12:40 - 13:25	
<b>ADO 1</b>				13:15 - 14:00		13-14 ans/ years <b>70 \$</b>
<b>ADO 2</b>				13:15 - 14:00		15-17 ans/ years <b>80 \$</b> 8/gr

# ACTIVITÉS AQUATIQUES PRINTEMPS

# AQUATIC ACTIVITIES SPRING

## ENTRAÎNEMENT DE NATATION ET DE PLONGEON



**INSCRIVEZ-VOUS TÔT CAR LE NOMBRE DE PLACES  
EST TRÈS LIMITÉ DANS CHAQUE GROUPE**

Inscrivez-vous à une deuxième journée de  
la même activité et épargnez 20 \$.

## SWIM AND DIVE TRAINING

**REGISTER EARLY AS SPACE IS VERY  
LIMITED IN EACH GROUP**

Register for a second day in the  
same activity and save \$20.

## PRINTEMPS

PISCINE PIERRE-LAPORTE

**Du 26 mars au 17 mai (8 semaines)**

*(L'entraînement du lundi se termine le 28 mai).*

## SPRING

PIERRE-LAPORTE POOL

**From March 26 to May 17 (8 weeks)**

*(Training on Monday ends on May 28).*

## NATATION

Destiné aux enfants ayant déjà des acquis en styles  
de nage et voulant améliorer leur forme physique  
et leur endurance.

### 7 à 10 ans

**Préalables :** Nager 25 m en crawl sans arrêt; pouvoir  
se maintenir à la surface de l'eau pendant une  
minute en eau profonde.

Mardi : 17:30 - 18:25

Jeudi : 17:30 - 18:25

### 11 à 17 ans

**Préalables :** 50 m en crawl sans arrêt; pouvoir se maintenir  
à la surface de l'eau pendant une minute en eau profonde.

Mardi : 18:30 - 19:25

Jeudi : 18:30 - 19:25

## SWIMMING

For children with some knowledge of the various  
swimming strokes and wishing to improve their  
level of fitness and endurance.

### 7 to 10 years

**Prerequisites:** Swim crawl nonstop for 25 m; stay  
afloat above water in the deep end  
for one minute.

Tuesday: 17:30 - 18:25

Thursday: 17:30 - 18:25

### 11 to 17 years

**Prerequisites:** Swim crawl nonstop for 50 m; stay afloat  
above water in the deep end for one minute.

Tuesday: 18:30 - 19:25

Thursday: 18:30 - 19:25

## PLONGEON

Pour les enfants qui veulent apprendre à plonger  
et perfectionner leur technique.

**Préalables :** Avoir 7 ans et plus; avoir suivi et réussi  
le niveau Junior 4 du programme Croix-Rouge; être  
à l'aise en eau profonde.

Lundi : 17:30 - 18:30

Mercredi : 17:30 - 18:30

## DIVING

For children who are interested in learning how  
to dive and perfecting their technique.

**Prerequisites:** 7 years of age and over;  
Red Cross Junior 4 level completed;  
comfortable in the deep end.

Monday: 17:30 - 18:30

Wednesday: 17:30 - 18:30

**45 \$** 7 à 14 ans  
7 to 14 years

**50 \$** 15 à 17 ans  
15 to 17 year

1 fois par semaine / once a week

# ACTIVITÉS AQUATIQUES ÉTÉ

# AQUATIC ACTIVITIES SUMMER

## INSCRIPTION EN LIGNE SEULEMENT

Mardi 13 mars de 18:00 à 24:00

Pour plus de détails sur nos programmes aquatiques, consultez [www.ville.mont-royal.qc.ca](http://www.ville.mont-royal.qc.ca).

L'horaire des piscines et des pataugeoires sera disponible à compter du 22 mai 2018.

## ONLINE REGISTRATION ONLY

Tuesday, March 13 from 18:00 to 24:00

For further details on our Aquatic programs, consult [www.town.mount-royal.qc.ca](http://www.town.mount-royal.qc.ca).

The swimming and wading pools schedule will be available as of May 22, 2018.

## BAIN LIBRE

### PISCINE MUNICIPALE

Du 2 juin au 3 septembre (14 semaines)

Fermeture de la piscine extérieure le mercredi 27 juin à partir de 17:00.

*Note : Des heures d'ouverture supplémentaires sont possibles en fin de saison, selon la température.*

### PISCINE PIERRE-LAPORTE

Du 23 juin au 17 août (8 semaines)

Pour les tarifs, voir page 48. L'abonnement à la piscine municipale vous donne accès à Pierre-Laporte pendant l'été.

## PUBLIC SWIM

### MUNICIPAL POOL

From June 2 to September 3 (14 weeks)

The outdoor pool will be closed Wednesday, June 27 as of 17:00.

*Note: Weather permitting, additional opening hours are possible towards the end of the season.*

### PIERRE-LAPORTE POOL

From June 23 to August 17 (8 weeks)

For entrance fees, refer to page 48. The municipal pool membership gives you access to Pierre-Laporte during the summer.

## PISCINE MUNICIPALE TARIFS

## MUNICIPAL POOL FEES

ENTRÉES ADMISSION		0-4 ans/years	5-14 ans/years	15 ans et + 15 years & +	60 ans et + 60 years & +	FAMILLE / FAMILY (4 pers.)
Quotidien Daily	RÉSIDENT* RESIDENT*	Gratuit / Free	3 \$	4 \$	2 \$	8 \$
	NON-RÉSIDENT NON RESIDENT	Gratuit / Free	6 \$	8 \$	3 \$	12 \$
Abonnement Membership	RÉSIDENT* RESIDENT*	Gratuit / Free	60 \$	105 \$	52,50 \$	170 \$
	NON-RÉSIDENT NON RESIDENT	Gratuit / Free	90 \$	157,50 \$	78,75 \$	255 \$

\*Carte-loisirs obligatoire

\*Recreation card mandatory

## LEÇONS PRIVÉES - RÉSIDENTS SEULEMENT

### PISCINE MUNICIPALE - ÉTÉ

#### Inscriptions en ligne seulement.

Le dépliant et l'horaire des cours privés se trouvent sur le site Web de la Ville, sous l'onglet Piscine municipale.

Aucune place n'est garantie.

**250 \$** 10 leçons de 30 minutes pour 1 enfant  
10 lessons of 30 minutes for 1 child  
**200 \$** 8 leçons de 30 minutes pour 1 enfant  
8 lessons of 30 minutes for 1 child  
(séries E, F PL)

Pour un cours semi-privé, veuillez procéder à l'inscription du premier enfant et communiquer ensuite avec la Régisseuse des activités aquatiques afin d'ajouter le deuxième enfant à la série de leçons. **Le prix sera ajusté en conséquence.**

## PRIVATE LESSONS - RESIDENTS ONLY

### MUNICIPAL POOL - SUMMER

#### Online registrations only.

The private lessons' flyer and schedule are available on the Town's website, in the Municipal Pool section.

No place is guaranteed.

For semi-private lessons, please register the first child to the activity and then contact the Aquatic Activities Supervisor to add the second child to the lessons.

**The price will be adjusted accordingly.**

# ACTIVITÉS AQUATIQUES ÉTÉ

# AQUATIC ACTIVITIES SUMMER

## PROGRAMME DE NATATION DE LA CROIX-ROUGE



## RED CROSS SWIM PROGRAM

### AUCUNE AUGMENTATION DE PRIX.

Veillez consulter la page 51 pour les renseignements importants.

### NO PRICE INCREASE.

Please see page 51 for the important information.



### PISCINE MUNICIPALE

Du 23 juin au 17 août

### MUNICIPAL POOL

From June 23 to August 17

La **série PL (4 juin au 28 juin)** a lieu à la piscine Pierre-Laporte. Les **séries A à F** ont lieu à la piscine municipale. Veuillez noter que les cours annulés en raison du mauvais temps **NE SERONT PAS** repris.

The **PL series (June 4 to June 28)** is held at the Pierre Laporte pool. **Series A to F** are held at the Municipal Pool. Please note that cancelled courses due to bad weather **WILL NOT BE** rescheduled.

### HORAIRE POUR CHAQUE SÉRIE

Lundi et jeudi du 4 juin au 28 juin  
Du lundi 25 juin au vendredi 6 juillet  
Du lundi 9 juillet au vendredi 20 juillet  
Du lundi 23 juillet au vendredi 3 août  
Du lundi 6 août au vendredi 17 août  
Samedi et dimanche du 23 juin au 15 juillet  
Samedi et dimanche du 21 juillet au 12 août

**SÉRIE PL**  
**SÉRIE A**  
**SÉRIE B**  
**SÉRIE C**  
**SÉRIE D**  
**SÉRIE E**  
**SÉRIE F**

### SCHEDULE FOR EACH SERIES

Monday and Thursday from June 4 to June 28  
Monday, June 25 to Friday, July 6  
From Monday, July 9 to Friday, July 20  
From Monday, July 23 to Friday, August 3  
From Monday, August 6 to Friday, August 17  
Saturday and Sunday from June 23 to July 15  
Saturday and Sunday from July 21 to August 12

### CRITÈRES POUR LES NIVEAUX ÉTOILE, CANARD ET TORTUE : (4 à 36 mois)

1. Inscrire l'enfant dans le bon groupe d'âge.
2. L'enfant doit être accompagné dans l'eau par un adulte.

### CRITERIA FOR STARFISH, DUCK AND SEA TURTLE LEVELS: (4 to 36 months)

1. Register in the appropriate age group.
2. Child must be accompanied by an adult in the water.

NIVEAU LEVEL	A	B	C	D	E - F	PL	COÛT PRICE
<b>CANARD / DUCK</b> (12 - 24 mois / months)	10:05 - 10:35	10:05 - 10:35			Étoile de mer- Canard / Starfish-Duck 10:05 - 10:35 Canard / Duck 10:40 - 11:10		<b>70 \$</b> (A - D) 10/gr
<b>TORTUE DE MER / SEA TURTLE</b> (24 - 36 mois / months)	10:05 - 10:35	11:15 - 11:45	10:40 - 11:10		10:05 - 10:35		<b>60 \$</b> (E - F) 10/gr

# ACTIVITÉS AQUATIQUES ÉTÉ

# AQUATIC ACTIVITIES SUMMER

## NATATION PRÉSCOLAIRE (3 à 6 ans)

1. Veuillez respecter la progression proposée par la Croix-Rouge (débutez par Loutre de mer).
2. L'enfant ne peut passer au niveau suivant avant d'avoir réussi le niveau précédent.



## SWIM PRESCHOOL (3 to 6 years)

1. Follow the progression suggested by the Red Cross (start with Sea Otter).
2. Child cannot move on to the next level unless he has successfully completed the preceding level.

NIVEAU LEVEL	A	B	C	D	E - F	PL	COÛT PRICE
LOUTRE DE MER / SEA OTTER	10:40 - 11:10 11:15 - 11:45	11:50 - 12:20	10:05 - 10:35	10:05 - 10:35 10:40 - 11:10	10:05 - 10:35 11:15 - 11:45	17:35 - 18:05 18:10 - 18:40	
L'enfant doit être accompagné par un adulte dans l'eau durant les trois premiers cours.							Child needs to be accompanied by an adult in the water for the first three classes.
SALAMANDRE / SALAMANDER	10:40 - 11:10 11:50 - 12:20	10:05 - 10:35	10:00 - 10:30 11:50 - 12:20	10:05 - 10:35	10:40 - 11:10	18:10 - 18:40	70 \$ (A - D)
POISSON-LUNE / SUNFISH	10:40 - 11:10 11:30 - 12:00	10:40 - 11:10	10:00 - 10:30	10:05 - 10:35	11:15 - 11:45	17:35 - 18:05	60 \$ (E-F-PL) 4/gr
CROCODILE / CROCODILE	11:15 - 11:45			10:05 - 10:35	11:50 - 12:20		
BALEINE / WHALE	10:40 - 11:10	10:05 - 10:35					

## NATATION JUNIOR (5 à 12 ans)

### NATATION ADO (13 à 17 ans)

- L'enfant ne peut passer au niveau suivant avant d'avoir réussi le niveau précédent.



## SWIM KIDS (5 to 12 years)

### TEEN SWIM (13 to 17 years)

- Child cannot move on to the next level unless he has successfully completed the preceding level.

NIVEAU LEVEL	A	B	C	D	E - F	PL	COÛT PRICE
JUNIOR 1	10:05 - 10:35 11:50 - 12:20	10:05 - 10:35	10:40 - 11:10 11:15 - 11:45	11:50 - 12:20	11:50 - 12:20	18:10 - 18:40 18:45 - 19:15	60 \$ (E-F-PL)
JUNIOR 2	10:05 - 10:35 11:30 - 12:00	11:15 - 11:45	10:05 - 10:35	10:40 - 11:10	10:40 - 11:10	17:35 - 18:05	70 \$ (A - D) 5/gr
JUNIOR 3	10:05 - 10:35	10:40 - 11:10	11:15 - 11:45	11:15 - 11:45 11:50 - 12:20	11:15 - 11:45	18:45 - 19:15	60 \$ (E-F-PL)
JUNIOR 4	10:05 - 10:35	11:50 - 12:20	11:50 - 12:20	11:15 - 11:45	11:50 - 12:20	18:45 - 19:15	70 \$ (A - D) 5/gr
JUNIOR 5	11:15 - 12:00	10:40 - 11:25	11:25 - 12:10	10:40 - 11:25			
JUNIOR 6	11:15 - 12:00	11:30 - 12:15	11:25 - 12:10	11:30 - 12:15			75 \$ (A - D) 8/gr
JUNIOR 7-8	10:40 - 11:25	10:40 - 11:25	10:35 - 11:20	11:30 - 12:15			
JUNIOR 9-10	10:40 - 11:25	11:30 - 12:15	10:35 - 11:20	10:40 - 11:25			
ADO 1			09:05 - 09:50				80 \$ 13-14 ans/ years
ADO 2			09:05 - 09:50				90 \$ 15-17 ans/ years

# ACTIVITÉS AQUATIQUES ÉTÉ

# AQUATIC ACTIVITIES SUMMER

## ÉQUIPES DE NATATION, DE PLONGEON ET DE WATER-POLO

20 \$ de rabais sur une deuxième équipe  
(saison régulière seulement)  
Inscription jusqu'au 25 mai à 16:00.



## SWIM, DIVE AND WATER POLO TEAMS

\$20 discount on a second team  
(regular season only)  
Registration until May 25 at 16:00.

### LES PIRANHAS DE VMR

Joignez-vous à un groupe de jeunes dynamiques et faites partie des équipes aquatiques de VMR. Consultez notre dépliant sur le site Web de la Ville, sous l'onglet piscine municipale.

### PREMIÈRE RENCONTRE - IMPORTANT!

Cette soirée de lancement aura lieu  **VENDREDI LE 15 JUIN à 19:00. Des renseignements importants sur le déroulement de la saison vous seront communiqués.**

### BÉNÉVOLAT - OBLIGATOIRE

Pour assurer le bon déroulement des activités, chaque famille doit offrir un minimum de huit heures de bénévolat durant la saison (participation à deux événements complets).

### PROGRAMME D'APPRENTI SAUVETEUR

Programme GRATUIT pour tous les membres des Piranhas qui vise l'inclusion et la proactivité! Vous trouverez les renseignements relatifs au programme sur le site Web de la Ville, sous l'onglet Piscine municipale.

### TMR PIRANHAS

Join a dynamic group of children participating in the TMR aquatic teams. Consult our flyer on the Town's Website, in the municipal pool section.

### FIRST MEETING - IMPORTANT!

The Piranhas team invites you to the opening event, on **FRIDAY, JUNE 15 at 19:00. Important information concerning the program will be given.**

### VOLUNTEERING - MANDATORY

To keep activities running smoothly, each family is asked to volunteer eight hours of time throughout the season (participating in two complete events).

### LEADERS PROGRAM

FREE program for all members of the Piranhas which focuses on inclusion and proactivity! You can find information on this program on the Town's Website in the Municipal Pool section.

## ÉQUIPE DE NATATION

PISCINE MUNICIPALE



### Préalables :

**6 à 8 ans :** Pouvoir nager 25 m en crawl et en dos crawlé sans arrêt; être à l'aise en eau profonde.

**9 ans et plus :** Pouvoir nager 50 m en crawl et en dos crawlé sans arrêt; être à l'aise en eau profonde.

### AVANT-SAISON

Du 11 au 22 juin

6 à 8 ans, 9 et 10 ans

Lundi au vendredi : 17:00 - 18:00

11 et 12 ans, 13 à 15 ans

Lundi au vendredi : 18:00 - 19:00

## SWIM TEAM

MUNICIPAL POOL

### Prerequisites:

**6 to 8 years:** Swim crawl and back crawl nonstop for 25 m; comfortable in deep water.

**9 years and over:** Swim crawl and back crawl nonstop for 50 m; comfortable in deep water.

### PRE-SEASON

From June 11 to 22

6 to 8 years, 9 and 10 years

Monday to Friday: 17:00 - 18:00

11 and 12 years, 13 to 15 years

Monday to Friday: 18:00 - 19:00

**50 \$** 6 à 14 ans  
6 to 14 years

**60 \$** 15 ans et plus  
15 years and over

# ACTIVITÉS AQUATIQUES ÉTÉ

# AQUATIC ACTIVITIES SUMMER

## ÉQUIPE DE NATATION (suite)

### SAISON RÉGULIÈRE

**Du 25 juin au 10 août**

Les compétitions ont lieu le mercredi soir.

Participation obligatoire.

### EN MATINÉE

6 à 8 ans, 9 et 10 ans, 11 et 12 ans

Lundi, mardi, mercredi et vendredi : 08:00 - 09:00

13 et 14 ans, 15 ans et plus

Lundi, mardi, mercredi et vendredi : 11:15 - 12:15

### EN SOIRÉE

8 à 10 ans

Lundi, mardi, et vendredi : 18:00 - 19:00

Mercredi\*\*\* : 08:00 - 09:00

11 à 14 ans, 15 ans et plus

Lundi, mardi et vendredi : 18:00 - 19:00

Mercredi\*\*\* : 08:00 - 09:00

\*\*\*L'entraînement du mercredi matin est ajouté au volet  
EN SOIRÉE afin d'améliorer l'intégration des enfants à  
l'équipe et de favoriser leur préparation à la compétition.

## SWIM TEAM (cont'd)

### REGULAR SEASON

**From June 25 to August 10**

Competitions are held Wednesday evenings.

Participation mandatory.

### MORNING

6 to 8 years, 9 and 10 years, 11 and 12 years

Monday, Tuesday, Wednesday and Friday: 08:00 - 09:00

13 and 14 years, 15 years and over

Monday, Tuesday, Wednesday and Friday: 11:15 - 12:15

### EVENING

8 to 10 years

Monday, Tuesday and Friday: 18:00 - 19:00

Wednesday\*\*\*: 08:00 - 09:00

11 to 14 years, 15 years and over

Monday, Tuesday and Friday: 18:00 - 19:00

Wednesday\*\*\*: 08:00 - 09:00

\*\*\*The Wednesday morning training time is added to the  
EVENING TRAINING to better integrate the children to the  
team and prepare them for competition.

**125 \$** 6 à 14 ans  
6 to 14 years

**145 \$** 15 ans et plus  
15 years and over

Bonnet de bain et t-shirt de l'équipe inclus / Bathing cap and team T-shirt included

## ÉQUIPE DE PLONGEON

PISCINE MUNICIPALE



## DIVING TEAM

MUNICIPAL POOL

**Préalables :** Avoir 6 ans et plus; avoir suivi le niveau  
Junior 4 du programme Croix Rouge Natation; être à  
l'aise en eau profonde.

**Prerequisites:** 6 years and over; Red Cross  
Junior 4 level completed; comfortable  
in deep water.

### AVANT-SAISON

**Du 11 au 22 juin**

Lundi au vendredi : 17:00 - 18:00

### PRE-SEASON

**From June 11 to 22**

Monday to Friday: 17:00 - 18:00

**50 \$** 6 à 14 ans  
6 to 14 years

**60 \$** 15 ans et plus  
15 years and over

### SAISON RÉGULIÈRE

**Du 25 juin au 10 août**

Mardi, mercredi et vendredi : 17:00 - 18:15

Les compétitions ont lieu le lundi soir.

Participation obligatoire.

### REGULAR SEASON

**From June 25 to August 10**

Tuesday, Wednesday and Friday: 17:00 - 18:15

Competitions will be held on Monday evenings.

Participation mandatory.

**110 \$** 6 à 14 ans  
6 to 14 years

**125 \$** 15 ans et plus  
15 years and over

# ACTIVITÉS AQUATIQUES ÉTÉ

# AQUATIC ACTIVITIES SUMMER

## ÉQUIPE DE WATER-POLO



**Préalables :** Avoir réussi le niveau Junior 8 du programme de la Croix-Rouge.

**AVANT-SAISON**  
PISCINE PIERRE-LAPORTE

Garçons et filles de 16 ans et moins.

**Du 11 au 21 juin**

Lundi et jeudi : 19:30 - 20:30

Mardi et mercredi : 18:00 - 19:00

**50 \$** 10 à 14 ans | **60 \$** 15 et 16 ans  
10 to 14 years | 15 and 16 years

**SAISON RÉGULIÈRE\*\***  
PISCINE MUNICIPALE

**Du 25 juin au 12 août**

Lundi\* : 12:30 - 13:45

(\*piscine Pierre-Laporte)

Jeudi : 08:00 - 09:00

Dimanche : 20:00 - 21:15

**\*\*Un minimum de 12 participants est nécessaire pour former une équipe et participer aux compétitions.**

**110 \$** 10 à 14 ans | **125 \$** 15 et 16 ans  
10 to 14 years | 15 and 16 years

## WATER POLO TEAM

**Prerequisites:** Red Cross Junior 8 level completed.

**PRE-SEASON**  
PIERRE-LAPORTE POOL

Boys and girls aged 16 and under.

**From June 11 to June 21**

Monday and Thursday: 19:30 - 20:30

Tuesday and Wednesday: 18:00 - 19:00

**REGULAR SEASON\*\***  
MUNICIPAL POOL

**From June 25 to August 12**

Monday\*: 12:30 - 13:45

(\*Pierre-Laporte pool)

Thursday: 08:00 - 09:00

Sunday: 20:00 - 21:15

**\*\*A minimum of 12 participants is mandatory to have a team and to compete.**

# ACTIVITÉS AQUATIQUES PRINTEMPS ET ÉTÉ

## PROGRAMMES DE FORMATION INSCRIVEZ-VOUS TÔT. PLACES LIMITÉES.

Vous pouvez vous inscrire à plus d'un cours tout en respectant le continuum de cours de la Société de sauvetage et de la Croix-Rouge. **AUCUNE AUGMENTATION DE PRIX.**

**Note :** La réussite des programmes de formation est en fonction des résultats d'un examen. La réussite des cours n'est pas garantie.



## TRAINING PROGRAMS REGISTER EARLY. LIMITED SPACE.

You may enroll in more than one course while following the Lifesaving Society and Red Cross programs' continuum. **NO PRICE INCREASE.**

**Note:** Successful completion of the training programs is determined by the results of an exam. The successful completion of the programs is not guaranteed.

## JEUNE SAUVETEUR INITIÉ

Une approche qui permet d'améliorer l'endurance et l'efficacité des techniques de sauvetage.

**Préalables :** Avoir entre 8 et 12 ans; être capable de nager.

**ÉTÉ**  
PISCINE MUNICIPALE

**Du 25 au 29 juin**

Lundi au vendredi : 09:00 - 11:00

**70 \$**

## SWIM PATROL ROOKIE

An approach that improves endurance and lifesaving techniques.

**Prerequisites:** 8 to 12 years of age; able to swim.

**SUMMER**  
MUNICIPAL POOL

**From June 25 to 29**

Monday to Friday: 09:00 - 11:00

# ACTIVITÉS AQUATIQUES / AQUATIC ACTIVITIES

## PRINTEMPS ET ÉTÉ / SPRING AND SUMMER

### ÉTOILE DE BRONZE

Les participants apprennent la réanimation cardiorespiratoire (RCR). Ils développent la confiance en soi et les compétences en sauvetage.

**Préalables :** Avoir 11 à 14 ans et pouvoir nager 100 m; Jeune sauveteur est un atout.

#### PRINTEMPS

PISCINE PIERRE-LAPORTE

**Du 8 avril au 20 mai (7 semaines)**

Dimanche : 17:30 - 19:15

#### SESSION 1 - ÉTÉ

PISCINE MUNICIPALE

**Du 23 au 27 juillet**

Lundi au vendredi : 09:00 - 11:30

#### SESSION 2 - ÉTÉ

PISCINE MUNICIPALE

**Du 30 juillet au 3 août**

Lundi au vendredi : 09:00 - 11:30

### BRONZE STAR

Participants will learn cardiopulmonary resuscitation (CPR). They will also develop their self-esteem and gain lifesaving skills.

**Prerequisites:** 11 to 14 years; swim 100 m; Swim patrol is an asset.

#### SPRING

PIERRE-LAPORTE POOL

**From April 8 to May 20 (7 weeks)**

Sunday: 17:30 - 19:15

#### SESSION 1 - SUMMER

MUNICIPAL POOL

**From July 23 to 27**

Monday to Friday: 09:00 - 11:30

#### SESSION 2 - SUMMER

MUNICIPAL POOL

**From July 30 to August 3**

Monday to Friday: 09:00 - 11:30

**80 \$** Masque de poche et certificat compris  
Pocket mask and certificate included

### MÉDAILLE DE BRONZE

Comprendre les composantes de base du sauvetage : le jugement, les connaissances, les habiletés et la forme physique.

**Préalables :** 1. Détenir le brevet Étoile de Bronze de la Société de sauvetage et posséder les habiletés du Junior 10 **OU**  
2. Avoir au moins 13 ans à l'examen final et posséder les habiletés du Junior 10.

**Note :** Présence à 75% minimum obligatoire.



### BRONZE MEDALLION

Understand the basic components of lifesaving: judgement, knowledge, skill and fitness.

**Prerequisites:** 1. Lifesaving Society Bronze Star certificate and Junior 10 skills **OR**  
2. 13 years of age by the final exam and Junior 10 skills.

**Note:** 75% attendance minimum mandatory.

#### PRINTEMPS

PISCINE PIERRE-LAPORTE

**Du 7 avril au 19 mai**

Samedi : 15:00 - 20:00

Examen : samedi 19 mai de 15:00 à 20:00.

#### SESSION 1 - ÉTÉ

PISCINE MUNICIPALE\*

**Du 25 juin au 6 juillet**

Lundi au vendredi : 16:30 - 20:15

(Relâche le 27 juin)

Examen : vendredi 6 juillet de 16:30 à 20:00.

#### SPRING

PIERRE-LAPORTE POOL

**From April 7 to May 19**

Saturday: 15:00 - 20:00

Exam: Saturday, May 19 from 15:00 to 20:00.

#### SESSION 1 - SUMMER

MUNICIPAL POOL\*

**From June 25 to July 6**

Monday to Friday: 16:30 - 20:15

(No class on June 27)

Exam: Friday, July 6 from 16:30 to 20:00.

# ACTIVITÉS AQUATIQUES / AQUATIC ACTIVITIES

## PRINTEMPS ET ÉTÉ / SPRING AND SUMMER

### MÉDAILLE DE BRONZE (suite)

#### SESSION 2 - ÉTÉ

PISCINE MUNICIPALE

**Du 9 au 20 juillet**

Lundi au vendredi : 16:30 - 20:00

Examen : vendredi 20 juillet de 16:30 à 20:00.

*\*Les participants doivent se présenter au 60, avenue Roosevelt pour le premier cours.*

#### SESSION 3 - ÉTÉ

PISCINE PIERRE-LAPORTE

**Du 23 juillet au 3 août**

Lundi au vendredi : 09:00 - 12:30

Examen : vendredi 3 août de 09:00 à 12:30.

### BRONZE MEDALLION (cont'd)

#### SESSION 2 - SUMMER

MUNICIPAL POOL

**From July 9 to 20**

Monday to Friday: 16:30 - 20:00

Exam: Friday, July 20 from 16:30 to 20:00.

*\*Participants will meet at 60 Roosevelt Avenue for the first class.*

#### SESSION 3 - SUMMER

PIERRE-LAPORTE POOL

**From July 23 to August 3**

Monday to Friday: 09:00 - 12:30

Exam: Friday, August 3 from 09:00 to 12:30.

**170 \$** 13 et 14 ans | **195 \$** 15 ans et plus  
13 and 14 years | 15 years and over

Manuel, masque de poche et certificat compris / Manual, pocket mask and certificate included

### CROIX DE BRONZE

Acquérir les notions de base en surveillance d'installations aquatiques et les principes des procédures d'urgence.

**Préalable :** Médaille de bronze.

**Note :** Présence à 75% minimum obligatoire.



### BRONZE CROSS

Learn the basic principles of supervising aquatic facilities and emergency response procedures.

**Prerequisite:** Bronze Medallion.

**Note:** 75% attendance minimum mandatory.

#### SESSION 1 - ÉTÉ

PISCINE PIERRE-LAPORTE

**Du 9 au 20 juillet**

Lundi au vendredi : 16:30 - 20:00

Examen : vendredi 20 juillet de 16:30 à 20:00.

#### SESSION 1 - SUMMER

PIERRE-LAPORTE POOL

**From July 9 to 20**

Monday to Friday: 16:30 - 20:00

Exam: Friday, July 20 from 16:30 to 20:00.

#### SESSION 2 - ÉTÉ

PISCINE PIERRE-LAPORTE

**Du 6 au 17 août**

Lundi au vendredi : 09:00 - 12:30

Examen : vendredi 17 août de 09:00 à 12:30.

#### SESSION 2 - SUMMER

PIERRE-LAPORTE POOL

**From August 6 to 17**

Monday to Friday: 09:00 - 12:30

Exam: Friday, August 17 from 09:00 to 12:30.

**150 \$** 13 et 14 ans | **170 \$** 15 ans et plus  
13 and 14 years | 15 years and over

Certificat compris / Certificate included

# ACTIVITÉS AQUATIQUES / AQUATIC ACTIVITIES

## PRINTEMPS ET ÉTÉ / SPRING AND SUMMER

### PREMIERS SOINS GÉNÉRAL (15 ans et plus)

CENTRE DES LOISIRS

Ce cours est donné en salle et est un préalable au cours de Sauveteur national.

**Note :** La formation est dispensée en anglais, mais la documentation est offerte dans les deux langues.

#### PRINTEMPS

Samedi 7 avril et dimanche 8 avril : 08:30 à 17:30

#### ÉTÉ

Samedi 7 juillet et dimanche 8 juillet : 08:30 à 17:30

### GENERAL FIRST-AID (15 years and over)

RECREATION CENTRE

This course is given in class and is a prerequisite for the National Lifeguard course.

**Note:** The class will be given in English. Material available in both languages.

#### SPRING

Saturday, April 7 and Sunday, April 8: 08:30 to 17:30

#### SUMMER

Saturday, July 7 and Sunday, July 8: 08:30 to 17:30

**125 \$** Manuel, masque de poche et certificat compris  
Manual, pocket mask and certificate included

### SAUVETEUR NATIONAL (INTENSIF)

Développer une compréhension approfondie des principes de surveillance, un bon jugement et une attitude responsable.

**Préalables :** Avoir au moins 16 ans à l'examen final; avoir réussi Croix de Bronze et Premiers soins - Général ou l'équivalent.

**Notes :** La présence à tous les cours est obligatoire. La réussite du cours est en fonction des résultats d'un examen pratique.

#### PRINTEMPS

PISCINE PIERRE-LAPORTE

13, 14, 15 avril et 20, 21 et 22 avril

Vendredi : 17:30 - 21:00

Samedi et dimanche : 08:30 - 17:30

Examen : dimanche 22 avril

#### ÉTÉ

PISCINE MUNICIPALE\*

27, 28, 29 juillet et 3, 4, 5 août

Vendredi : 17:30 - 21:00

Samedi et dimanche : 08:30 - 17:30

Examen : dimanche 5 août

\*1. Les participants doivent se présenter au 60, avenue Roosevelt pour le premier cours.  
2. La formation est dispensée en anglais mais la documentation est offerte dans les deux langues.

### NATIONAL LIFEGUARD (INTENSIVE)

Develop an in-depth knowledge of supervising principles, good judgement and a responsible attitude.

**Prerequisites:** 16 years of age by the final exam; Bronze Cross and General First Aid or equivalent completed.

**Notes:** Attendance at all classes is mandatory. Successful completion of the course is determined by the results of a practical exam.

#### SPRING

PIERRE-LAPORTE POOL

April 13, 14, 15 and April 20, 21, 22

Friday: 17:30 - 21:00

Saturday and Sunday: 08:30 - 17:30

Exam: Sunday, April 22

#### SUMMER

MUNICIPAL POOL\*

July 27, 28, 29 and August 3, 4, 5

Friday: 17:30 - 21:00

Saturday and Sunday: 08:30 - 17:30

Exam: Sunday, August 5

\*1. Participants will meet at 60 Roosevelt Avenue for the first class.  
2. The class will be given in English. Material available in both languages.

**250 \$** Manuel et certificat compris  
Manual and certificate included

# ACTIVITÉS AQUATIQUES / AQUATIC ACTIVITIES

## PRINTEMPS ET ÉTÉ / SPRING AND SUMMER

### MONITEUR EN SAUVETAGE (INTENSIF)

Formation qui prépare le candidat à enseigner les cours de la Société de sauvetage.

**Préalables :** Avoir 16 ans à l'examen final; avoir réussi Sauveteur national.

**Notes :** La présence à tous les cours est obligatoire. La réussite du cours est en fonction des résultats à un examen pratique.

#### ÉTÉ

PISCINE PIERRE-LAPORTE

1, 2, 3 juin et 8, 9, 10 juin

Vendredi : 18:00 - 21:00

Samedi : 12:00 - 20:00

Dimanche : 10:00 - 15:00

**215 \$** Manuel et certificat compris  
Manual and certificate included

### MONITEUR EN SÉCURITÉ AQUATIQUE

PISCINE PIERRE-LAPORTE

Cette nouvelle formation prépare les candidats à enseigner les programmes de natation de la Croix-Rouge. Les participants ont la responsabilité de trouver leurs stages.

**Préalables :** Avoir au moins 15 ans avant la dernière journée de cours; brevet croix de bronze.

#### VOLET 1 : 9 juin

15:00 - 18:00 - Accueil et séance d'entraînement

- Présentation et information sur le cours
- Remise du matériel pédagogique
- Entraînement et évaluation des styles de nage (en piscine)

#### VOLET 2 : 10 juin au 8 juillet

En ligne (14 à 20 heures à la maison)

- Accès à un ordinateur nécessaire
- Exercices et modules à compléter en ligne
- Preuve de réussite des exercices doit être enregistrée et envoyer à l'instructeur

#### VOLET 3 : 8 au 27 juillet

Stage d'enseignement - 8 heures au minimum

**Préalable :** Réussite du volet en ligne.

- 8 heures de stage en piscine (possibilité de faire les stages selon l'horaire des cours Croix-Rouge, voir p.54-55)

#### VOLETS 4 ET 5 : 28, 29 juillet et 4, 5 août

09:00 - 15:30 - En classe et en piscine

- Évaluation des techniques et des styles de nage
- Remise du cahier d'exercices et le journal de stage complété

**385 \$** Manuel et certificat compris  
Manual and certificate included

### LIFESAVING INSTRUCTOR (INTENSIVE)

Candidates will be trained to teach lifesaving courses offered by the Lifesaving Society.

**Prerequisites:** 16 years of age by the final exam; National Lifeguard completed.

**Notes:** Attendance at all classes is mandatory. Successful completion of the course is determined by the results of a practical exam.

#### SUMMER

PIERRE-LAPORTE POOL

June 1, 2, 3 and June 8, 9, 10

Friday: 18:00 - 21:00

Saturday: 12:00 - 20:00

Sunday: 10:00 - 15:00

### WATER SAFETY INSTRUCTOR

PIERRE-LAPORTE POOL

This new course prepares candidates to instruct the Red Cross Swim programs. Participants are responsible to find their place of internship.

**Prerequisites:** 15 years of age by the last day of the course; Bronze cross certificate.

#### MODULE 1: June 9

15:00 - 18:00 - First meeting and training session

- Presentation and information about the course
- Remittance of educational material
- Training and evaluation of swimming techniques (in pool)

#### MODULE 2: June 10 to July 8

Online (14 to 20 hours at home)

- Access to a computer is necessary
- Exercises and modules to be completed online
- Proof of successful completion of exercises must be saved and sent to the instructor

#### MODULE 3: July 8 to 27

Teaching stage - 8 hours minimum

**Prerequisite:** Successful completion of online exercises.

- 8 hours of supervised practical training in pool (The hours of internship can be done according to the Red Cross schedule, p.54-55)

#### MODULES 4 AND 5: July 28, 29 and August 4, 5

09:00 - 15:30 - Classroom and pool

- Evaluation of techniques and swimming strokes
- Submission of exercise book and completed internship journal

# ACTIVITÉS AQUATIQUES / AQUATIC ACTIVITIES

## PRINTEMPS ET ÉTÉ / SPRING AND SUMMER

### COURS POUR ADULTES

RELÂCHE DU 30 MARS AU 2 AVRIL ET LUNDI LE 21 MAI.

### COURSES FOR ADULTS

NO CLASSES MARCH 30 TO APRIL 2 AND MONDAY, MAY 21.

#### ADULTES : CROIX-ROUGE NATATION ESSENTIEL (15 ans et plus)

S'adresse aux personnes qui désirent s'initier aux plaisirs de l'eau, en particulier celles qui ont peur de l'eau ou qui ne sont pas à l'aise en partie profonde.

**Préalable :** Aucune expérience en natation n'est requise.

#### PRINTEMPS

PISCINE PIERRE-LAPORTE

Du 8 avril au 27 mai (8 semaines)

Dimanche : 13:30 - 14:30

#### ADULTS: RED CROSS

#### SWIM BASICS (15 years and over)

Introduces adults to aquatic pleasures, in particular those afraid of water or not comfortable in deep water.

**Prerequisite:** No previous swimming experience required.

#### SPRING

PIERRE-LAPORTE POOL

From April 8 to May 27 (8 weeks)

Sunday: 13:30 - 14:30

70 \$

#### ADULTES : CROIX-ROUGE NATATION STYLES DE NAGE (15 ans et plus)

S'adresse aux personnes qui sont à l'aise dans l'eau (y compris en partie profonde) et qui désirent améliorer leurs styles de nage et développer leur endurance.

**Préalables :** Pouvoir nager le crawl et le dos crawlé sur 25 m.

#### PRINTEMPS

PISCINE PIERRE-LAPORTE

Du 8 avril au 27 mai (8 semaines)

Dimanche : 13:30 - 14:30

#### ADULTS: RED CROSS

#### SWIM STROKES (15 years and over)

Designed for adults who are comfortable in water (including in the deep end) and who wish to further develop their swimming skills and endurance.

**Prerequisites:** Swim front crawl and back crawl 25 m.

#### SPRING

PIERRE-LAPORTE POOL

From April 8 to May 27 (8 weeks)

Sunday: 13:30 - 14:30

70 \$

#### AQUAFORME (15 ans et plus)

Une excellente façon de se mettre en forme. Nouilles et poids seront mis à contribution pour accroître la résistance.

**Préalables :** Être à l'aise en eau profonde.

#### PRINTEMPS

PISCINE PIERRE-LAPORTE

Du 26 mars au 28 mai (8 semaines)

Lundi : 19:45 - 20:45

#### AQUAFITNESS (15 years and over)

A great way to get in shape. Noodles and weights will be used to increase resistance.

**Prerequisites:** Comfortable in deep water.

#### SPRING

PIERRE-LAPORTE POOL

From March 26 to May 28 (8 weeks)

Monday: 19:45 - 20:45

65 \$ | 8 \$ la séance  
per class

# ACTIVITÉS AQUATIQUES / AQUATIC ACTIVITIES

## PRINTEMPS ET ÉTÉ / SPRING AND SUMMER

### AQUA ABDO (15 ans et plus)

Un entraînement cardiovasculaire complet et dynamique, suivi d'une période de tonification musculaire.

#### PRINTEMPS

PISCINE PIERRE-LAPORTE

**Du 28 mars au 16 mai (8 semaines)**

Mercredi : 19:45 - 20:30

### AQUA ABDO (15 years and over)

A complete and dynamic cardiovascular class, followed by muscle toning exercises.

#### SPRING

PIERRE-LAPORTE POOL

**From March 28 to May 16 (8 weeks)**

Wednesday: 19:45 - 20:30

**55 \$** | **6 \$** la séance  
per class

La réduction pour aînés ne s'applique pas / The reduction for seniors does not apply

#### ÉTÉ

PISCINE MUNICIPALE

**Du 18 juin au 13 août (9 semaines)**

(Inscription jusqu'au 26 mai à 16:00)

Lundi : 20:00 - 20:45

#### SUMMER

MUNICIPAL POOL

**From June 18 to August 13 (9 weeks)**

(Registration until May 26 at 16:00)

Monday: 20:00 - 20:45

**60 \$** | **6 \$** la séance  
per class

La réduction pour aînés ne s'applique pas / The reduction for seniors does not apply

### AQUA D'OR (60 ans et plus)

Joignez-vous à d'autres aînés pour vous mettre en forme de façon unique et amusante grâce à la résistance de l'eau.

#### PRINTEMPS

PISCINE PIERRE-LAPORTE

**Combinez deux journées de cours et obtenez 20 \$ de rabais.**

**Du 26 mars au 16 mai (8 semaines)**

(Le cours du lundi se termine le 28 mai)

Lundi et/ou mercredi : 09:20 - 10:20

### AQUAGOLD (60 years and over)

Join other seniors for a fun, cool way to stay in shape using water's natural resistance.

#### SPRING

PIERRE-LAPORTE POOL

**Combine two days of courses and obtain a \$20 discount.**

**From March 26 to May 16 (8 weeks)**

(The Monday class ends May 28)

Monday and/or Wednesday: 09:20 - 10:20

#### ÉTÉ

PISCINE MUNICIPALE

**Combinez des journées de cours et obtenez 20 \$ de rabais sur une deuxième et troisième journée.**

**Du 18 juin au 17 août (9 semaines)**

(Inscription jusqu'au 25 mai à 16:00)

Lundi au vendredi : 09:30 - 10:30

#### SUMMER

MUNICIPAL POOL

**Combine days of courses and obtain a \$20 discount on a second and third day.**

**From June 18 to August 17 (9 weeks)**

(Registration until May 25 at 16:00)

Monday to Friday: 09:30 - 10:30

**35 \$** 1 fois par semaine  
once a week | **6 \$** la séance\*  
per class\*

\*Non disponible si le cours est complet / \*Not available if the class is full  
La réduction pour aînés ne s'applique pas / The reduction for seniors does not apply