

# ACTIVITÉS AQUATIQUES PRINTEMPS

# AQUATIC ACTIVITIES SPRING

RELÂCHE DU 19 AVRIL AU 22 AVRIL  
ET LE LUNDI 20 MAI.

NO CLASSES APRIL 19 TO APRIL 22  
AND MONDAY, MAY 20.

## INSCRIPTION EN LIGNE SEULEMENT

Mardi 12 mars, de 18:00 à 24:00

(voir page 6 pour les détails)

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

## ONLINE REGISTRATION ONLY

Tuesday, March 12, from 18:00 to 24:00

(see page 7 for details)

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

## BAIN LIBRE

Du 23 mars au 30 mai (10 semaines)

La Carte-loisirs est obligatoire pour les résidents.

Renseignements : 514 734-2928 ou 514 734-4118.

## PUBLIC SWIM

From March 23 to May 30 (10 weeks)

The Recreation card is mandatory for residents.

Information: 514 734-2928 or 514 734-4118.

## PISCINE PIERRE-LAPORTE

### TARIFS (résidents de Mont-Royal)

## PIERRE-LAPORTE POOL

### FEES (Mount Royal Residents)

| TARIFS*<br>ADMISSION*   | 0-4<br>ans/years | 5-14<br>ans/years | 15 ans et +<br>15 years & + | 60 ans et +<br>60 years & + | Famille / Family<br>(4 pers.) |
|-------------------------|------------------|-------------------|-----------------------------|-----------------------------|-------------------------------|
| Quotidien / Daily       | Gratuit / Free   | 2 \$              | 3 \$                        | 1,50 \$                     | 6 \$                          |
| Abonnement / Membership | Gratuit / Free   | 25 \$             | 40 \$                       | 20 \$                       | 70 \$                         |

\*Avec la Carte-loisirs.

NON-RÉSIDENTS : supplément de 50% sur les tarifs.

\*With the Recreation card.

NON-RESIDENTS: additional 50% on fees.

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

Participez à notre session d'évaluation  
le 10 mars à la piscine Pierre-Laporte  
avec des moniteurs certifiés.

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

C'EST  
GRATUIT!  
IT'S  
FREE!

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

Participate in our evaluation session  
on March 10 at the Pierre-Laporte pool  
with certified instructors.

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).

**NATATION PRÉSCOLAIRE (4 mois à 6 ans)**

**NATATION JUNIOR (5 à 12 ans)**

**NATATION ADOS (13 à 17 ans)**

**RENSEIGNEMENTS IMPORTANTS**

**PRINTEMPS-ÉTÉ**

1. On ne peut inscrire son enfant qu'à **un** cours Croix-Rouge Natation à la fois. La Ville se réserve le droit d'annuler sans préavis une deuxième inscription.
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. Pour des raisons de sécurité, nous demandons aux parents de demeurer à la mezzanine de la piscine Pierre-Laporte ou dans l'enceinte de la pataugeoire de la piscine municipale durant les leçons.

**LEÇONS PRIVÉES**

**(RÉSIDENTS SEULEMENT)**

PISCINE PIERRE-LAPORTE - PRINTEMPS

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.**

**PRESCHOOL SWIM (4 months to 6 years)**

**JUNIOR SWIM (5 to 12 years)**

**TEEN SWIM (13 to 17 years)**

**IMPORTANT INFORMATION**

**SPRING-SUMMER**

1. You may register for only **one** Red Cross Swim lesson at a time. The Town reserves the right to cancel, without warning, a second registration within the same session.
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 participation is insufficient.
6. For safety reasons, parents are asked to remain at the mezzanine of the Pierre-Laporte pool or in the wading pool area of the municipal pool during lessons.

**PRIVATE LESSONS**

**(RESIDENT ONLY)**

PIERRE-LAPORTE POOL - SPRING

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 25 mars au 27 mai (8 cours)

(Les cours du mercredi terminent le 15 mai)

### ÉTOILE, CANARD ET TORTUE (4 à 36 mois)

L'enfant doit être accompagné par un adulte dans l'eau.

## PIERRE-LAPORTE POOL

From March 25 to May 27 (8 classes)

(The Wednesday classes end on May 15)

### STARFISH, DUCK AND SEA TURTLE (4 to 36 months)

the child must be accompanied by an adult in the water.

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

## PRESCHOOL SWIM (3 to 6 years)

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

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

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

\*The child needs to be accompanied by an adult in the water for the first three classes.

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

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

## ENTRAÎNEMENT DE NATATION ET DE PLONGEON

Inscrivez-vous tôt car le nombre de places est très limité dans chaque groupe.

PISCINE PIERRE-LAPORTE

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

Du 25 mars au 16 mai (8 semaines)

(L'entraînement du lundi se termine le 27 mai)

### 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 et en dos crawlé 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 et en dos crawlé 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

### 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

## SWIM AND DIVE TRAINING

Register early as space is very limited in each group.

PIERRE-LAPORTE POOL

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

From March 25 to May 16 (8 weeks)

(Training on Monday ends on May 27)

### 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 and back 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 and back 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

### 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, 1 fois par semaine  
7 to 14 years, once a week

**50 \$** 15 à 17 ans, 1 fois par semaine  
15 to 17 year, once a week

# ACTIVITÉS AQUATIQUES ÉTÉ

# AQUATIC ACTIVITIES SUMMER

## INSCRIPTION EN LIGNE SEULEMENT

Mardi 12 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 de la pataugeoire sera disponible à compter du 21 mai 2019.

## ONLINE REGISTRATION ONLY

Tuesday, March 12, 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 21, 2019.

## BAIN LIBRE

PISCINE MUNICIPALE

Du 3 juin au 8 septembre (14 semaines)

Fermeture de la piscine extérieure le mercredi 26 juin à partir de 17:00.

PISCINE PIERRE-LAPORTE

Du 22 juin au 16 août (8 semaines)

Pour les tarifs, voir page 56. L'abonnement à la piscine municipale vous donne accès à Pierre-Laporte pendant l'été.

## PUBLIC SWIM

MUNICIPAL POOL

From June 3 to September 8 (14 weeks)

The outdoor pool will be closed Wednesday, June 26 as of 17:00.

PIERRE-LAPORTE POOL

From June 22 to August 16 (8 weeks)

For entrance fees, refer to page 56. The municipal pool membership gives you access to Pierre-Laporte during the summer.

## PISCINE MUNICIPALE

### TARIFS (résidents de Mont-Royal)

TARIFS\*  
ADMISSION\*

0-4  
ans/years

5-14  
ans/years

15 à 59 ans  
15 to 59 years

60 ans et +  
60 years & +

Famille / Family  
(4 pers.)

Quotidien / Daily

Gratuit / Free

3 \$

4 \$

2 \$

8 \$

Abonnement / Membership

Gratuit / Free

60 \$

105 \$

52,50 \$

170 \$

\*Avec la Carte-loisirs.

NON-RÉSIDENTS : supplément de 50% sur les tarifs.

\*With the Recreation card.

NON-RESIDENTS: additional 50% on fees.

## LEÇONS PRIVÉES (RÉSIDENTS SEULEMENT)

PISCINE MUNICIPALE - ÉTÉ

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

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.**

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.**

## PRIVATE LESSONS (RESIDENT ONLY)

MUNICIPAL POOL - SUMMER

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

No place is guaranteed.

# ACTIVITÉS AQUATIQUES ÉTÉ

# AQUATIC ACTIVITIES SUMMER

## PROGRAMME DE NATATION DE LA CROIX-ROUGE

**AUCUNE AUGMENTATION DE PRIX.**

Veuillez consulter la page 57  
pour les renseignements importants.

### PISCINE MUNICIPALE

**Du 22 juin au 16 août**

La **série PL (3 juin au 27 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.

### HORAIRE POUR CHAQUE SÉRIE

Lundi et jeudi du 3 juin au 27 juin  
Du lundi 24 juin au vendredi 5 juillet  
Du lundi 8 juillet au vendredi 19 juillet  
Du lundi 22 juillet au vendredi 2 août  
Du lundi 5 août au vendredi 16 août  
Samedi et dimanche du 22 juin au 14 juillet  
Samedi et dimanche du 20 juillet au 11 août

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

## ÉTOILE, CANARD ET TORTUE (4 à 36 mois)

**L'enfant doit être accompagné par un adulte dans l'eau.** The child must be accompanied by an adult in the water.

## RED CROSS SWIM PROGRAM

**NO PRICE INCREASE.**

Please see page 57  
for the important information.

### MUNICIPAL POOL

**From June 22 to August 16**

The **PL series (June 3 to June 27)** 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.

### SCHEDULE FOR EACH SERIES

**SÉRIE PL** Monday and Thursday from June 3 to June 27  
**SÉRIE A** Monday, June 24 to Friday, July 5  
**SÉRIE B** From Monday, July 8 to Friday, July 19  
**SÉRIE C** From Monday, July 22 to Friday, August 2  
**SÉRIE D** From Monday, August 5 to Friday, August 16  
**SÉRIE E** Saturday and Sunday from June 22 to July 14  
**SÉRIE F** Saturday and Sunday from July 20 to August 11

## STARFISH, DUCK AND SEA TURTLE (4 to 36 months)

| NIVEAU /<br>LEVEL  | A             | B             | C             | D | E - F                          | PL | COÛT /<br>FEES                   |
|--|---------------|---------------|---------------|---|--------------------------------|----|----------------------------------|
| <b>ÉTOILE DE MER<br/>&amp; CANARD /<br/>STARFISH &amp;<br/>DUCK</b><br>(4 - 24 mois /<br>months) | 10:05 - 10:35 | 10:05 - 10:35 |               |   | 10:05 - 10:35<br>10:40 - 11:10 |    | <b>70 \$</b><br>(A - D)<br>10/gr |
| <b>TORTUE DE MER /<br/>SEA TURTLE</b><br>(24 - 36 mois /<br>months)                              | 10:05 - 10:35 | 11:15 - 11:45 | 10:40 - 11:10 |   | 10:05 - 10:35                  |    | <b>60 \$</b><br>(E - F)<br>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 doit avoir réussi son niveau avant de passer au suivant.

## PRESCHOOL SWIM (3 to 6 years)

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

| NIVEAU / LEVEL                   | A                              | B             | C             | D                              | E - F                          | PL                             | COÛT / FEES             |
|----------------------------------|--------------------------------|---------------|---------------|--------------------------------|--------------------------------|--------------------------------|-------------------------|
| <b>LOUTRE DE MER / SEA OTTER</b> | 10:40 - 11:10<br>11:15 - 11:45 | 11:50 - 12:20 | 10:05 - 10:35 | 10:05 - 10:35<br>10:40 - 11:10 | 10:05 - 10:35<br>11:15 - 11:45 | 17:35 - 18:05<br>18:10 - 18:40 | <b>70 \$</b><br>(A - D) |

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> | 10:40 - 11:10<br>11:50 - 12:20 | 10:05 - 10:35 | 10:00 - 10:30<br>11:50 - 12:20 | 10:05 - 10:35 | 10:40 - 11:10 | 18:10 - 18:40 | <b>60 \$</b><br>(E-F-PL)<br>4/gr |
| <b>POISSON-LUNE / SUNFISH</b>  | 10:40 - 11:10<br>11:30 - 12:00 | 10:40 - 11:10 | 10:00 - 10:30                  | 10:05 - 10:35 | 11:15 - 11:45 | 17:35 - 18:05 |                                  |
| <b>CROCODILE / CROCODILE</b>   | 11:15 - 11:45                  |               |                                | 10:05 - 10:35 | 11:50 - 12:20 |               |                                  |
| <b>BALEINE / WHALE</b>         | 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.

## JUNIOR SWIM (5 to 12 years) TEEN SWIM (13 to 17 years)

A 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 / FEES                     |
|--------------------|--------------------------------|---------------|--------------------------------|--------------------------------|---------------|--------------------------------|---------------------------------|
| <b>JUNIOR 1</b>    | 10:05 - 10:35<br>11:50 - 12:20 | 10:05 - 10:35 | 10:40 - 11:10<br>11:15 - 11:45 | 11:50 - 12:20                  | 11:50 - 12:20 | 18:10 - 18:40<br>18:45 - 19:15 | <b>60 \$</b><br>(E-F-PL)        |
| <b>JUNIOR 2</b>    | 10:05 - 10:35<br>11:30 - 12:00 | 11:15 - 11:45 | 10:05 - 10:35                  | 10:40 - 11:10                  | 10:40 - 11:10 | 17:35 - 18:05                  | <b>70 \$</b><br>(A - D)<br>5/gr |
| <b>JUNIOR 3</b>    | 10:05 - 10:35                  | 10:40 - 11:10 | 11:15 - 11:45                  | 11:15 - 11:45<br>11:50 - 12:20 | 11:15 - 11:45 | 18:45 - 19:15                  | <b>60 \$</b><br>(E-F-PL)        |
| <b>JUNIOR 4</b>    | 10:05 - 10:35                  | 11:50 - 12:20 | 11:50 - 12:20                  | 11:15 - 11:45                  | 11:50 - 12:20 | 18:45 - 19:15                  | <b>70 \$</b><br>(A - D)<br>5/gr |
| <b>JUNIOR 5</b>    | 11:15 - 12:00                  | 10:40 - 11:25 | 11:25 - 12:10                  | 10:40 - 11:25                  |               |                                | <b>75 \$</b><br>(A - D)<br>8/gr |
| <b>JUNIOR 6</b>    | 11:15 - 12:00                  | 11:30 - 12:15 | 11:25 - 12:10                  | 11:30 - 12:15                  |               |                                |                                 |
| <b>JUNIOR 7-8</b>  | 10:40 - 11:25                  | 10:40 - 11:25 | 10:35 - 11:20                  | 11:30 - 12:15                  |               |                                |                                 |
| <b>JUNIOR 9-10</b> | 10:40 - 11:25                  | 11:30 - 12:15 | 10:35 - 11:20                  | 10:40 - 11:25                  |               |                                |                                 |
| <b>ADO 1</b>       |                                |               | 09:05 - 09:50                  |                                |               |                                | 13-14<br><b>80 \$</b>           |
| <b>ADO 2</b>       |                                |               | 09:05 - 09:50                  |                                |               |                                | 15-17<br><b>90 \$</b>           |



## ÉQUIPES DE NATATION ET DE PLONGEON

20 \$ de rabais sur une deuxième équipe  
(saison régulière seulement).

Inscription jusqu'au 24 mai à 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 21 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 concernant le programme sur le site Web de la Ville, sous l'onglet Piscine municipale.

## 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 10 au 21 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

**50 \$** 6 à 14 ans | **60 \$** 15 et plus  
6 to 14 years | 15 years and over

## SWIM AND DIVING TEAMS

\$20 discount on a second team  
(regular season only).

Registration until May 24 at 16:00.

### 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 21 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.

## 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 10 to 21

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

# ACTIVITÉS AQUATIQUES ÉTÉ

# AQUATIC ACTIVITIES SUMMER

## ÉQUIPES DE NATATION (suite)

### SAISON RÉGULIÈRE

Du 24 juin au 9 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.*

**135 \$** 6 à 14 ans | **155 \$** 15 et plus  
6 to 14 years | 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

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

### AVANT-SAISON

Du 10 au 21 juin

Lundi au vendredi : 17:00 - 18:00

**50 \$** 6 à 14 ans | **60 \$** 15 et plus  
6 to 14 years | 15 years and over

### SAISON RÉGULIÈRE

Du 24 juin au 9 août

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

Les compétitions ont lieu le lundi soir.

Participation obligatoire.

**120 \$** 6 à 14 ans | **135 \$** 15 et plus  
6 to 14 years | 15 years and over

## SWIM TEAM (cont'd)

### REGULAR SEASON

From June 24 to August 9

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.*

## DIVING TEAM

MUNICIPAL POOL

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

### PRE-SEASON

From June 10 to 21

Monday to Friday: 17:00 - 18:00

### REGULAR SEASON

From June 24 to August 9

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

Competitions will be held on Monday evenings.

Participation mandatory.

# ACTIVITÉS AQUATIQUES PRINTEMPS ET ÉTÉ

# AQUATIC ACTIVITIES SPRING AND SUMMER

## 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.*

## 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 8 au 12 juillet**

Lundi au vendredi : 09:00 - 11:00

## 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.*

## 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 July 8 to 12**

Monday to Friday: 09:00 - 11:00

70 \$

## 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 7 avril au 26 mai (7 semaines)**

Dimanche : 17:30 - 19:15

### SESSION 1 - ÉTÉ

PISCINE MUNICIPALE

**Du 22 au 26 juillet**

Lundi au vendredi : 09:00 - 11:30

### SESSION 2 - ÉTÉ

PISCINE MUNICIPALE

**Du 29 juillet au 2 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 7 to May 26 (7 weeks)**

Sunday: 17:30 - 19:15

### SESSION 1 - SUMMER

MUNICIPAL POOL

**From July 22 to 26**

Monday to Friday: 09:00 - 11:30

### SESSION 2 - SUMMER

MUNICIPAL POOL

**From July 29 to August 2**

Monday to Friday: 09:00 - 11:30

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

# ACTIVITÉS AQUATIQUES PRINTEMPS ET ÉTÉ

# AQUATIC ACTIVITIES SPRING AND SUMMER

## 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.

### PRINTEMPS

PISCINE PIERRE-LAPORTE

**Du 6 avril au 25 mai**

Samedi : 15:00 - 20:00

Examen : samedi 25 mai de 15:00 à 20:00.

### SESSION 1 - ÉTÉ

PISCINE PIERRE-LAPORTE

**Du 24 juin au 5 juillet**

Lundi au vendredi : 16:30 - 20:15 (*Relâche le 26 juin*)

Examen : vendredi 5 juillet de 16:30 à 20:00.

### SESSION 2 - ÉTÉ

PISCINE PIERRE-LAPORTE

**Du 8 au 19 juillet**

Lundi au vendredi : 16:30 - 20:00

Examen : vendredi 19 juillet de 16:30 à 20:00.

### SESSION 3 - ÉTÉ

PISCINE PIERRE-LAPORTE

**Du 22 juillet au 2 août**

Lundi au vendredi : 09:00 - 12:30

Examen : vendredi 2 août de 09:00 à 12:30.

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

### SESSION 1 - ÉTÉ

PISCINE PIERRE-LAPORTE

**Du 8 au 19 juillet**

Lundi au vendredi : 16:30 - 20:00

Examen : vendredi 19 juillet de 16:30 à 20:00.

### SESSION 2 - ÉTÉ

PISCINE PIERRE-LAPORTE

**Du 5 au 16 août**

Lundi au vendredi : 09:00 - 12:30

Examen : vendredi 16 août de 09:00 à 12:30.

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

Certificat compris. / Certificate included.

## BRONZE MEDALLION

Understand the basic components of lifesaving: judgement, knowledge, skill and fitness. **Prerequisites**: 1. Lifesaving 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.

### SPRING

PIERRE-LAPORTE POOL

**From April 6 to May 25**

Saturday: 15:00 - 20:00

Exam: Saturday, May 25 from 15:00 to 20:00.

### SESSION 1 - SUMMER

PIERRE-LAPORTE POOL

**From June 24 to July 5**

Monday to Friday: 16:30 - 20:15 (*No class on June 26*)

Exam: Friday, July 5 from 16:30 to 20:00.

### SESSION 2 - SUMMER

PIERRE-LAPORTE POOL

**From July 8 to 19**

Monday to Friday: 16:30 - 20:00

Exam: Friday, July 19 from 16:30 to 20:00.

### SESSION 3 - SUMMER

PIERRE-LAPORTE POOL

**From July 22 to August 2**

Monday to Friday: 09:00 - 12:30

Exam: Friday, August 2 from 09:00 to 12:30.

## BRONZE CROSS

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

**Prerequisite**: Bronze Medallion.

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

### SESSION 1 - SUMMER

PIERRE-LAPORTE POOL

**From July 8 to 19**

Monday to Friday: 16:30 - 20:00

Exam: Friday, July 19 from 16:30 to 20:00.

### SESSION 2 - SUMMER

PIERRE-LAPORTE POOL

**From August 5 to 16**

Monday to Friday: 09:00 - 12:30

Exam: Friday, August 16 from 09:00 to 12:30.

# ACTIVITÉS AQUATIQUES PRINTEMPS ET ÉTÉ

# AQUATIC ACTIVITIES 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 6 avril et dimanche 7 avril : 08:30 à 17:30

### ÉTÉ

Samedi 6 juillet et dimanche 7 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 6 and Sunday, April 7: 08:30 to 17:30

### SUMMER

Saturday, July 6 and Sunday, July 7: 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, 27, 28 avril et 4, 5 mai

Samedi et dimanche : 14:00 - 21:00

Examen : dimanche 5 mai

### ÉTÉ

PISCINE MUNICIPALE\*

26, 27, 28 juillet et 2, 3, 4 août

Vendredi : 17:30 - 21:00

Samedi et dimanche : 08:30 - 17:30

Examen : dimanche 4 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, 27, 28 and May 4, 5

Saturday and Sunday: 14:00 - 21:00

Exam: Sunday, May 5

### SUMMER

MUNICIPAL POOL\*

July 26, 27, 28 and August 2, 3, 4

Friday: 17:30 - 21:00

Saturday and Sunday: 08:30 - 17:30

Exam: Sunday, August 4

- \*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 PRINTEMPS ET ÉTÉ

# AQUATIC ACTIVITIES SPRING AND SUMMER

## MONITEUR EN SAUVETAGE (INTENSIF) LIFESAVING INSTRUCTOR (INTENSIVE)

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

**31 mai, 1, 2, 7, 8, 9 juin**

Vendredi : 18:00 - 21:00

Samedi : 12:00 - 20:00

Dimanche : 10:00 - 15:00

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

**May 31 and June, 1, 2, 7, 8, 9**

Friday: 18:00 - 21:00

Saturday: 12:00 - 20:00

Sunday: 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 : 8 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 : 9 juin au 7 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 envoyée à l'instructeur

### VOLET 3 : 7 au 26 juillet

**Stage d'enseignement - 8 heures au minimum**

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

- 8 heures de stage en piscine

### VOLETS 4 ET 5 : 27, 28 juillet et 3, 4 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

## 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 8

**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 9 to July 7

**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 7 to 26

**Teaching stage - 8 hours minimum**

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

- 8 hours of supervised practical training in pool

### MODULES 4 AND 5: July 27, 28 and August 3, 4

**09:00 - 15:30 - Classroom and pool**

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

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

# ACTIVITÉS AQUATIQUES PRINTEMPS ET ÉTÉ

# AQUATIC ACTIVITIES SPRING AND SUMMER

## COURS POUR ADULTES (15 ans et plus)

RELÂCHE DU 19 AU 22 AVRIL ET LUNDI LE 20 MAI.

### ADULTES : CROIX-ROUGE NATATION ESSENTIEL

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 31 mars au 26 mai (8 semaines)**

Dimanche : 13:30 - 14:30

## COURSES FOR ADULTS (15 years and over)

NO CLASSES APRIL 19 TO 22 AND MONDAY, MAY 20.

### ADULTS: RED CROSS SWIM BASICS

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 March 31 to May 26 (8 weeks)**

Sunday: 13:30 - 14:30

70 \$

### ADULTES : CROIX-ROUGE NATATION STYLES DE NAGE

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 31 mars au 26 mai (8 semaines)**

Dimanche : 13:30 - 14:30

### ADULTS: RED CROSS SWIM STROKES

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 March 31 to May 26 (8 weeks)**

Sunday: 13:30 - 14:30

70 \$

## AQUAFORME

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 25 mars au 27 mai (8 semaines)**

Lundi : 19:45 - 20:45

## AQUAFITNESS

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 25 to May 27 (8 weeks)**

Monday: 19:45 - 20:45

65 \$ | 8 \$ la séance  
per class

# ACTIVITÉS AQUATIQUES PRINTEMPS ET ÉTÉ

# AQUATIC ACTIVITIES SPRING AND SUMMER

## AQUA ABDO

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

### PRINTEMPS

PISCINE PIERRE-LAPORTE

**Du 27 mars au 15 mai (8 semaines)**

Mercredi : 19:45 - 20:30

**55 \$** 1 fois par semaine  
once a week | **6 \$** la séance  
per class

### ÉTÉ

PISCINE MUNICIPALE

**Du 17 juin au 12 août (9 semaines)**

*(Inscription jusqu'au 24 mai à 16:00)*

Lundi : 20:00 - 20:45

**60 \$** 1 fois par semaine  
once a week | **6 \$** la séance  
per class

## AQUA ABDO

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

### SPRING

PIERRE-LAPORTE POOL

**From March 27 to May 15 (8 weeks)**

Wednesday: 19:45 - 20:30

### SUMMER

MUNICIPAL POOL

**From June 17 to August 12 (9 weeks)**

*(Registration until May 24 at 16:00)*

Monday: 20:00 - 20:45

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

Rejoignez-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 25 mars au 15 mai (8 semaines)**

*(Le cours du lundi se termine le 27 mai)*

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

### ÉTÉ

PISCINE MUNICIPALE

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

**Du 17 juin au 16 août (9 semaines)**

*(Inscription jusqu'au 24 mai à 16:00)*

Lundi au vendredi : 09:30 - 10:30

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

## 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 25 to May 15 (8 weeks)**

*(The Monday class ends May 27)*

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

### SUMMER

MUNICIPAL POOL

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

**From June 17 to August 16 (9 weeks)**

*(Registration until May 24 at 16:00)*

Monday to Friday: 09:30 - 10:30

\*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.