

# ACTIVITÉS AQUATIQUES ÉTÉ

# AQUATIC ACTIVITIES SUMMER

## INSCRIPTION EN LIGNE SEULEMENT

Lundi 21 mars, à partir de 18:00

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 24 mai 2022.

## ONLINE REGISTRATION ONLY

Monday, March 21, as of 18:00

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 24, 2022.

## BAIN LIBRE - ÉTÉ

PISCINE MUNICIPALE

Du 6 juin au 11 septembre (13 semaines)

PISCINE PIERRE-LAPORTE

Du 25 juin au 19 août (8 semaines)

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

## PUBLIC SWIM - SUMMER

MUNICIPAL POOL

From June 6 to September 11 (13 weeks)

PIERRE-LAPORTE POOL

From June 25 to August 19 (8 weeks)

For entrance fees, refer to the table below. 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 ans et + 15 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.

## MUNICIPAL POOL

### FEES (Mount Royal Residents)

\*With the Recreation card.

**NON-RESIDENTS**: Additional 50% on fees.

# ACTIVITÉS AQUATIQUES ÉTÉ

# AQUATIC ACTIVITIES SUMMER

## PROGRAMME DE NATATION DE LA CROIX-ROUGE - ÉTÉ

**AUCUNE AUGMENTATION DE PRIX.**

Veuillez consulter la page 51 pour les renseignements importants.

### PISCINE MUNICIPALE

Du 25 juin au 19 août

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.

### PISCINE PIERRE-LAPORTE

Du 26 juin au 20 août

Les séries PL ont lieu à la piscine Pierre-Laporte.

### HORAIRE POUR CHAQUE SÉRIE

Du lundi 27 juin au vendredi 8 juillet

Du lundi 11 juillet au vendredi 22 juillet

Du lundi 25 juillet au vendredi 5 août

Du lundi 8 août au vendredi 19 août

Samedi et dimanche du 25 juin au 17 juillet

Samedi et dimanche du 23 juillet au 14 août

Samedi et dimanche du 25 juin au 17 juillet

Samedi et dimanche du 23 juillet au 14 août

SÉRIE A

SÉRIE B

SÉRIE C

SÉRIE D

SÉRIE E

SÉRIE F

SÉRIE PL-E

SÉRIE PL-F

## RED CROSS SWIM PROGRAM - SUMMER

**NO PRICE INCREASE.**

Please see page 51 for the important information.

### MUNICIPAL POOL

From June 25 to August 19

Series A to F are held at the Municipal Pool. Please note that cancelled courses due to bad weather **WILL NOT BE** rescheduled.

### PIERRE-LAPORTE POOL

From June 26 to August 20

The PL series are held at the Pierre-Laporte Pool.

### SCHEDULE FOR EACH SERIES

From Monday, June 27 to Friday, July 8

From Monday, July 11 to Friday, July 22

From Monday, July 25 to Friday, August 5

From Monday, August 8 to Friday, August 19

Saturday and Sunday from June 25 to July 17

Saturday and Sunday from July 23 to August 14

Saturday and Sunday from June 25 to July 17

Saturday and Sunday from July 23 to August 14

## NATATION PRÉSCOLAIRE (12 mois à 6 ans)

12 à 36 mois

### CANARD ET TORTUE DE MER

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

## PRESCHOOL SWIM (12 months to 6 years)

12 to 36 months

### DUCK AND SEA TURTLE

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

NIVEAU / LEVEL	A	B	C	D	E / F	PL-E / PL-F	COÛT / FEES
<b>ÉTOILE DE MER CANARD / STAR- FISH DUCK</b> 4 - 24 mois / months)					09:30 - 10:00		<b>70 \$</b> (A-D) 5/gr
<b>TORTUE DE MER / SEA TURTLE</b> (24 - 36 mois / months)			9:15 - 9:45			08:30 - 09:00	<b>60\$</b> (E-F / PL-E PL-F) 5/gr

# ACTIVITÉS AQUATIQUES ÉTÉ

# AQUATIC ACTIVITIES SUMMER

## 3 à 6 ans LOUTRE DE MER, SALAMANDRE, POISSON-LUNE, CROCODILE ET BALEINE

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.

**L'ENFANT DOIT ÊTRE ACCOMPAGNÉ PAR UN ADULTE  
DANS L'EAU À CHAQUE COURS.**

## 3 to 6 years SEA OTTER, SALAMANDER, SUNFISH, CROCODILE AND WHALE

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.

**CHILD MUST BE ACCOMPANIED BY AN  
ADULT IN THE WATER DURING EACH CLASS.**

NIVEAU / LEVEL	A	B	C	D	E / F	PL-E / PL-F	COÛT / FEES
LOUTRE DE MER / SEA OTTER	09:15 - 09:45	09:15 - 09:45 10:35 - 11:05	09:15 - 09:45	09:15 - 09:45 10:35 - 11:05	08:45 - 09:15 09:30 - 10:00	08:30 - 09:00 09:30 - 10:00	<b>70 \$</b> (A-D) 5/gr
SALAMANDRE / SALAMANDER	09:15 - 09:45 10:35 - 11:05	10:35 - 11:05 11:45 - 12:15	09:15 - 09:45	09:15 - 09:45	09:30 - 10:00 10:15 - 10:45	09:30 - 10:00 10:15 - 10:45	
POISSON-LUNE / SUNFISH	09:15 - 09:45	09:15 - 09:45	09:15 - 09:45	09:15 - 09:45	11:00 - 11:30	09:30 - 10:00	<b>60 \$</b> (E-F / PL-E PL-F) 5/gr
CROCODILE / BALEINE CROCODILE / WHALE	09:55 - 10:25		09:55 - 10:25		11:00 - 11:30		

## NATATION JUNIOR (5 à 12 ans)

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

**POUR JUNIOR 1 JUSQU'AU JUNIOR 3 INCLUSIVEMENT,  
L'ENFANT DOIT ÊTRE ACCOMPAGNÉ PAR UN ADULTE  
DANS L'EAU À CHAQUE COURS.**

## JUNIOR SWIM (5 to 12 years)

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

**FOR JUNIOR 1 UNTIL JUNIOR 3 INCLUSIVELY,  
CHILD MUST BE ACCOMPANIED BY AN ADULT  
IN THE WATER DURING EACH CLASS.**

NIVEAU / LEVEL	A	B	C	D	E / F	PL-E / PL-F	COÛT / FEES
JUNIOR 1	11:10 - 11:40 11:45 - 12:15	11:10 - 11:40 11:45 - 12:15	11:10 - 11:40	11:10 - 11:40 11:45 - 12:15	09:30 - 10:00	10:15 - 10:45	<b>70 \$</b> (A-D) 5/gr
JUNIOR 2	11:45 - 12:15	09:55 - 10:25 11:45 - 12:15	11:45 - 12:15	09:55 - 10:25 11:45 - 12:15	10:15 - 10:45	10:15 - 10:45	
JUNIOR 3	09:55 - 10:25	09:55 - 10:25	09:55 - 10:25	09:55 - 10:25	11:00 - 11:30	11:00 - 11:30	<b>60 \$</b> (E-F / PL-E PL-F) 5/gr
JUNIOR 4	09:55 - 10:25	09:55 - 10:25	09:55 - 10:25	09:55 - 10:25	10:15 - 10:45	11:00 - 11:30	
JUNIOR 5-6	11:30 - 12:15	10:35 - 11:20	11:30 - 12:15	10:35 - 11:20	10:15 - 10:45		<b>70 \$</b> 13-14 ans/years
JUNIOR 7-8	10:35 - 11:20	11:30 - 12:15	10:35 - 11:20	11:30 - 12:15	08:30 - 09:15		
JUNIOR 9-10	10:35 - 11:20	10:35 - 11:20	10:35 - 11:20	10:35 - 11:20	08:30 - 09:15		
ADD 1						(PL-E) 11:45 - 12:30	<b>80 \$</b> 15-17 ans/years
ADD 2						(PL-E) 11:45 - 12:30	<b>80 \$</b> 15-17 ans/years

# ACTIVITÉS AQUATIQUES ÉTÉ

# AQUATIC ACTIVITIES SUMMER

## ÉQUIPES DE NATATION ET DE PLONGEON

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

Inscription jusqu'au 20 mai à 16:00.

## SWIM AND DIVING TEAMS

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

Registration until May 20 at 16:00.

### LES PIRANHAS DE VMR

Rejoignez-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.

### 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.

### PREMIÈRE RENCONTRE - IMPORTANT!

Cette soirée de lancement aura lieu **LE VENDREDI 17 JUIN à 19:00**. Des renseignements importants sur le déroulement de la saison vous seront communiqués.

### FIRST MEETING - IMPORTANT!

The Piranhas team invites you to the opening event, on **FRIDAY, JUNE 17 at 19:00**. Important information concerning the program will be given.

### 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).

### 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).

### 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.

### 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 13 au 24 juin

**6 à 8 ans, 9 et 10 ans**

Lundi au vendredi : 17:00 - 17:55

**11 et 12 ans, 13 à 15 ans**

Lundi au vendredi : 18:00 - 18:55

## 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 13 to 24

**6 to 8 years, 9 and 10 years**

Monday to Friday: 17:00 - 17:55

**11 and 12 years, 13 to 15 years**

Monday to Friday: 18:00 - 18:55

**55 \$** 6 à 14 ans | **65 \$** 15 et plus  
6 to 14 years | 15 years and over

# ACTIVITÉS AQUATIQUES ÉTÉ

# AQUATIC ACTIVITIES SUMMER

## SAISON RÉGULIÈRE

Du 27 juin au 12 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 : 11:00 - 12:00

### 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.*

**140 \$** 6 à 14 ans | **160 \$** 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 13 au 24 juin

Lundi au vendredi : 17:00 - 17:55

**55 \$** 6 à 14 ans | **65 \$** 15 et plus  
6 to 14 years | 15 years and over

## SAISON RÉGULIÈRE

Du 28 juin au 12 août

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

La majorité des compétitions ont lieu le lundi soir.

Participation obligatoire.

**125 \$** 6 à 14 ans | **140 \$** 15 et plus  
6 to 14 years | 15 years and over

## REGULAR SEASON

From June 27 to August 12

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: 11:00 - 12:00

### 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 13 to 24

Monday to Friday: 17:00 - 17:55

## REGULAR SEASON

From June 28 to August 12

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

Majority of 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.*

**NOUVEAU  
PROGRAMME DE  
FORMATION DE LA  
SOCIÉTÉ DE SAUVETAGE**  
**LIFESAVING SOCIETY'S  
NEW TRAINING  
PROGRAM**

## 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.*

## 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 3 avril au 21 mai (7 semaines)**

Dimanche : 17:30 - 19:00

### SESSION 1 - ÉTÉ

PISCINE PIERRE-LAPORTE

**Du 2 juillet au 17 juillet**

Samedi et dimanche : 16:15 - 18:00

### SESSION 2 - ÉTÉ

PISCINE PIERRE-LAPORTE

**Du 23 juillet au 7 août**

Samedi et dimanche : 16:15 - 18:00

## 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 3 to May 21 (7 weeks)**

Sunday: 17:30 - 19:00

### SESSION 1 - SUMMER

PIERRE-LAPORTE POOL

**From July 2 to July 17**

Saturday and Sunday: 16:15 - 18:00

### SESSION 2 - SUMMER

PIERRE-LAPORTE POOL

**From July 23 to August 7**

Saturday and Sunday: 16:15 - 18:00

**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 2 avril au 21 mai (7 semaines)**

Samedi : 17:30 - 20:00

Examen : samedi **22 mai** de 17:30 - 20:00

### SESSION 1 - ÉTÉ

PISCINE PIERRE-LAPORTE

**Du 4 juillet au 15 juillet**

Lundi au vendredi : 16:15 - 18:00

Examen : vendredi **15 juillet** de 16:15 à 18:00

### SESSION 2 - ÉTÉ

PISCINE PIERRE-LAPORTE

**Du 18 au 29 juillet**

Lundi au vendredi : 16:15 - 18:00

Examen : vendredi **29 juillet** de 16:15 à 18:00

### SESSION 3 - ÉTÉ

PISCINE PIERRE-LAPORTE

**Du 1 août au 12 août**

Lundi au vendredi : 16:15 - 18:00

Examen : vendredi **12 août** de 16:15 à 18:00

## 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 2 to May 21 (7 weeks)**

Saturday: 17:30 - 20:30

Exam: Saturday, **May 22** from 17:30 - 20:00

### SESSION 1 - SUMMER

PIERRE-LAPORTE POOL

**From July 4 to July 15**

Monday to Friday: 16:15 - 18:00

Exam: Friday, **July 15** from 16:15 à 18:00

### SESSION 2 - SUMMER

PIERRE-LAPORTE POOL

**From July 18 to 29**

Monday to Friday: 16:15 - 18:00

Exam: Friday, **July 29** from 16:15 to 18:00

### SESSION 3 - SUMMER

PIERRE-LAPORTE POOL

**From August 1 to August 12**

Monday to Friday: 16:15 - 18:00

Exam: Friday, **August 12** from 16:15 to 18:00

**145 \$** 6 à 14 ans | **170 \$** 15 et plus  
6 to 14 years | 15 years and over

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

# ACTIVITÉS AQUATIQUES PRINTEMPS ET ÉTÉ

# AQUATIC ACTIVITIES SPRING AND SUMMER

## 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 4 juillet au 15 juillet**

Lundi au vendredi : 18:15 - 20:30

Examen : vendredi **15 juillet** de 18:15 à 20:30

### SESSION 2 - ÉTÉ

PISCINE PIERRE-LAPORTE

**Du 18 au 29 juillet**

Lundi au vendredi : 18:15 - 20:30

Examen : vendredi **29 juillet** de 18:15 à 20:30

### SESSION 3 - ÉTÉ

PISCINE PIERRE-LAPORTE

**Du 1 août au 12 août**

Lundi au vendredi : 18:15 - 20:30

Examen : vendredi **12 août** de 18:15 à 20:30

## 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 4 to July 15**

Monday to Friday: 18:15 - 20:30

Exam: Friday, **July 15** from 18:15 to 20:30

### SESSION 2 - SUMMER

PIERRE-LAPORTE POOL

**From July 18 to 29**

Monday to Friday: 18:15 - 20:30

Exam: Friday, **July 15** from 18:15 to 20:30

### SESSION 3 - SUMMER

PIERRE-LAPORTE POOL

**From August 1 to August 12**

Monday to Friday: 18:15 - 20:30

Exam: Friday, **August 12** from 18:15 to 20:30

**155 \$** 6 à 14 ans  
6 to 14 years | **175 \$** 15 et plus  
15 years and over  
Certificat compris. / Certificate included.

## 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

**9 et 10 avril**

Samedi et dimanche : 08:30 à 17:30

### ÉTÉ

**2 et 3 juillet**

Samedi et dimanche : 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

**April 9 and 10**

Saturday and Sunday: 08:30 to 17:30

### SUMMER

**July 2 and 3**

Saturday and Sunday: 08:30 to 17:30

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



# ACTIVITÉS AQUATIQUES PRINTEMPS ET ÉTÉ

# AQUATIC ACTIVITIES SPRING AND SUMMER

## 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.

### ÉTÉ

PISCINE PIERRE-LAPORTE\*

**23 juillet au 7 août**

Samedi et dimanche : 12:30 - 20:30

Examen : dimanche 8 août

La formation est dispensée en anglais mais la documentation est offerte dans les deux langues.

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

## 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

**27, 28, 29 mai et 3, 4, 5 juin**

Vendredi : 18:00 - 21:00

Samedi : 12:00 - 20:00

Dimanche : 10:00 - 15:00

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

## 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.

### SUMMER

PIERRE-LAPORTE POOL\*

**July 23 to August 7**

Saturday and Sunday: 12:30 - 20:30

Exam: Sunday, August 8

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

## 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

**May 27, 28, 29 and June 3, 4, 5**

Friday: 18:00 - 21:00

Saturday: 12:00 - 20:00

Sunday: 10:00 - 15:00

# ACTIVITÉS AQUATIQUES PRINTEMPS ET ÉTÉ

# AQUATIC ACTIVITIES SPRING AND SUMMER

## 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 : 4 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)
- Veuillez apporter un ordinateur portable ou une tablette

### VOLET 2 : 6 juin au 4 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 : 5 au 23 juillet

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

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

**Préalable :** Réussite du volet en ligne.  
- 8 heures de stage en piscine

### VOLETS 4 ET 5 : 23, 24, 30 et 31 juillet

**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 4

**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)
- Please bring a laptop or a tablet

### MODULE 2: June 6 to July 4

**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 5 to 23

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

**Teaching stage - 8 hours minimum**

**Prerequisite:** Successful completion of online exercises.  
- 8 hours of supervised practical training in pool

### MODULES 4 AND 5: July 23, 24, 30 and 31

**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 VENDREDI 15 AVRIL AU LUNDI 18 AVRIL  
INCLUSIVEMENT ET LUNDI 23 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.

*Aucune expérience en natation n'est requise.*

#### PRINTEMPS

PISCINE PIERRE-LAPORTE

3 avril au 29 mai

Dimanche : 13:00 - 14:00

#### ÉTÉ

PISCINE MUNICIPALE

**Série E: Du 25 juin au 17 juillet**

Samedi et dimanche : 08:30 - 09:15

**Série F: Du 23 juillet au 14 août**

Samedi et dimanche : 08:30 - 09:15

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

#### PRINTEMPS

PISCINE PIERRE-LAPORTE

3 avril au 29 mai

Dimanche : 13:00 - 14:00

#### ÉTÉ

PISCINE MUNICIPALE

**Série E: Du 25 juin au 17 juillet**

Samedi et dimanche : 08:30 - 09:15

**Série F: Du 23 juillet au 14 août**

Samedi et dimanche : 08:30 - 09:15

70 \$

## COURSES FOR ADULTS 15 years and over

NO CLASSES FROM FRIDAY, APRIL 15 TO MONDAY,  
APRIL 18 INCLUSIVELY AND MONDAY, MAY 23.

### ADULTS: RED CROSS SWIM BASICS

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

*No previous swimming experience required.*

#### SPRING

PIERRE-LAPORTE POOL

April 3 to May 29

Sunday: 13:00 - 14:00

#### SUMMER

MUNICIPAL POOL

**E Series: From June 25 to July 17**

Saturday and Sunday: 08:30 - 09:15

**F Series: From July 23 to August 14**

Saturday and Sunday: 08:30 - 09:15

### 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. **Prerequisite**: Swim front crawl and back crawl 25 m.

#### SPRING

PIERRE-LAPORTE POOL

April 3 to May 29

Sunday: 13:00 - 14:00

#### SUMMER

MUNICIPAL POOL

**E Series: From June 25 to July 17**

Saturday and Sunday: 08:30 - 09:15

**F Series: From July 23 to August 14**

Saturday and Sunday: 08:30 - 09:15

# ACTIVITÉS AQUATIQUES PRINTEMPS ET ÉTÉ

# AQUATIC ACTIVITIES SPRING AND SUMMER

## AQUAFORME

Une excellente façon de se mettre en forme. Nouilles et poids seront mis à contribution pour accroître la résistance. **Préalable** : Être à l'aise en eau profonde.

### PRINTEMPS

PISCINE PIERRE-LAPORTE

**Du 28 mars au 30 mai (8 semaines)**

*(Relâche les 18 avril et 23 mai)*

Lundi : 19:45 - 20:45

### ÉTÉ

PISCINE MUNICIPALE

**Du 20 juin au 16 août (9 semaines)**

*(Inscription jusqu'au 21 mai à 16:00)*

Lundi : 20:15 - 21:00

## AQUAFITNESS

A great way to get in shape. Noodles and weights will be used to increase resistance. **Prerequisite**: Comfortable in deep water.

### SPRING

PIERRE-LAPORTE POOL

**From March 28 to May 30 (8 weeks)**

*(No classes April 18 and May 23)*

Monday: 19:45 - 20:45

### SUMMER

MUNICIPAL POOL

**From June 20 to August 16 (9 weeks)**

*(Registration until May 21 at 16:00)*

Monday: 20:15 - 21:00

**65 \$ | 8 \$** la séance  
per class

## AQUA ABDO

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

### PRINTEMPS

PISCINE PIERRE-LAPORTE

**Du 28 mars au 18 mai (8 semaines)**

Mercredi : 19:45 - 20:30

## AQUA ABDO

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

### SPRING

PIERRE-LAPORTE POOL

**From March 30 to May 18 (8 weeks)**

Wednesday: 19:45 - 20:30

**55 \$ | 8 \$** la séance  
per class

## 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 28 mars au 20 mai (8 semaines)**

*(Le cours du lundi se termine le 30 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 27 juin au 20 août (8 semaines)**

*(Inscription jusqu'au 21 mai à 16:00)*

Lundi au vendredi : 09:30 - 10:30

## AQUAGOLD 60 years and over

Join other seniors for a fun and unique 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 28 to May 20 (8 weeks)**

*(The Monday class ends May 30)*

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 27 to August 20 (8 weeks)**

*(Registration until May 21 at 16:00)*

Monday to Friday: 09:30 - 10:30

**35 \$** par session (1 fois par semaine) | **6 \$** la séance\*  
per session (once a week) 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.