

NOUVEAUTÉ  
2 SESSIONS

# INSCRIPTIONS ACTIVITÉS AQUATIQUES

## SESSION 1

INSCRIPTIONS RÉSIDENTS: À PARTIR DU 19 AOÛT 2020  
INSCRIPTIONS NON-RÉSIDENTS: À PARTIR DU 24 AOÛT 2020

## SESSION 2

INSCRIPTIONS RÉSIDENTS: À PARTIR DU 19 OCTOBRE 2020  
INSCRIPTIONS NON-RÉSIDENTS: À PARTIR DU 22 OCTOBRE 2020



**COMPLEXE  
AQUATIQUE**  
Ville de Varennes

## PROGRAMMATION AUTOMNE 2020



### Inscription en ligne :

[www.ville.varennes.qc.ca/activites/inscription/enligne](http://www.ville.varennes.qc.ca/activites/inscription/enligne)

[c.aqua@ville.varennes.qc.ca](mailto:c.aqua@ville.varennes.qc.ca) • [www.ville.varennes.qc.ca](http://www.ville.varennes.qc.ca)

131, chemin du Petit-Bois, Varennes J3X 1P7

Téléphone : 450 929-2782

<https://www.facebook.com/Complexe-Aquatique-de-Varennes-123074014417036/>



VARENNES

# INSCRIPTIONS

## COVID-19

Le Complexe aquatique de Varennes demandera aux usagers de respecter en tout temps les mesures de distanciation sociale. Aussi, tous les usagers seront invités à se nettoyer les mains dès leur arrivé au Complexe. Finalement, le port du masque est obligatoire dans les corridors et les vestiaires pour les 12 ans et plus.

## HORAIRE DE L'ACCUEIL

Lundi au vendredi 9 h à 21 h 30

Samedi et dimanche 8 h à 16 h 30

\* Prendre note que le Complexe aquatique sera fermé les 24, 25, 26, 31 décembre 2020 et 1<sup>er</sup> et 2 janvier 2021.

## PÉRIODES D'INSCRIPTION

### RÉSIDENTS

Session 1 : à partir du 19 août 2020

Session 2 : à partir du 19 octobre 2020

### NON-RÉSIDENTS

Session 1 : à partir du 24 août 2020

Session 2 : à partir du 22 octobre 2020

- Les inscriptions tardives seront possibles pour tous, jusqu'au début de la session, en personne et par téléphone, durant les heures d'ouverture du Complexe aquatique de Varennes.
- Pour les cours de mise en forme, il est possible de s'inscrire en tout temps durant la session, selon les places disponibles. Le tarif sera ajusté au prorata du nombre de cours restants.
- Vous devez respecter les dates d'inscription correspondant à votre lieu de résidence, sans quoi votre inscription sera annulée. Vous devrez présenter votre Carte loisirs lors de l'inscription.



Vous pouvez vous inscrire sur le site Internet de la Ville de Varennes ([www.ville.varennes.qc.ca](http://www.ville.varennes.qc.ca)), sous l'onglet « Activités », rubrique « Complexe aquatique ».

Ayez en main la Carte loisirs de la Ville de Varennes au moment de l'inscription. Créez un compte pour entrer dans la zone sécurisée et suivez les instructions à l'écran (paiement par Visa ou MasterCard).

Prenez note qu'un cours peut être annulé ou son horaire modifié si le nombre de participants est insuffisant. En raison du contingentement, aucune reprise de cours ne sera autorisée.

Sauf indication contraire, les prix incluent toutes les taxes.

Chèque au nom de Sodem inc.

N'oubliez pas d'aller sur le site Internet de la Ville pour consulter le calendrier des activités spéciales!



Toute photo prise dans le cadre des activités de cette programmation peut être utilisée dans les publications du Complexe aquatique et dans celles de la Ville de Varennes.

## CARTE LOISIRS

### TARIFICATION

- Résident : gratuit et renouvelable aux trois ans
- Non-résident : 75 \$ et renouvelable chaque année
- Frais de 5 \$ pour les cartes de remplacement.  
6 ans et plus : vous devez prendre une photo sur place.



### TARIFICATION FAMILIALE – NON-RÉSIDENT

Les coûts se répartissent comme suit :

- 1<sup>re</sup> carte : 75 \$
- 2<sup>e</sup> carte : 75 \$
- 3<sup>e</sup> carte : 30 \$
- 4<sup>e</sup> carte et suivantes : gratuit

## VIGNETTE VATL



La Vignette d'accompagnement touristique et de loisir accorde la gratuité d'entrée, dans les endroits participants, à l'accompagnateur d'une personne âgée d'au moins 12 ans ayant une déficience ou un problème de santé mentale et nécessitant l'aide d'un accompagnateur dans ses sorties touristiques ou de loisir.

## RÈGLEMENTS



Il est INTERDIT de prendre des photos durant les cours et les bains libres en dehors des périodes prévues à cet effet. Tout appareil électronique est interdit dans l'enceinte de la piscine.



Le bonnet de bain est obligatoire pour l'ensemble de nos activités.



Seuls les VFI, les ballons dorsaux et les ceintures animaux sont acceptés comme aide flottante. Aucune aide flottante n'est permise dans la pataugeoire.



Il est interdit de manger ou d'apporter de la nourriture dans les vestiaires.



Aucun parent NE SERA TOLÉRÉ dans l'enceinte de la piscine ou dans l'entrée des vestiaires pendant les cours.



Masque obligatoire dans les corridors et vestiaires

# PROGRAMMES SPÉCIALISÉS

## Carte loisirs OBLIGATOIRE

Durée: 8 semaines

Session 1: 30 août au 24 octobre 2020

Session 2: 25 octobre au 19 décembre 2020

## ENTRAÎNEMENT ADO (10-18 ANS)

(55 minutes)

Préalable: avoir réussi les critères du Junior 7.

Coût: 55,50 \$

Vendredi

18 h 45



## CLUB DE PLONGEON

Pour tous les détails sur les tarifs et dates d'inscription, visitez le [clubdeplongeonvarennes.com](http://clubdeplongeonvarennes.com).

COURS OFFERTS PAR LE CLUB DE PLONGEON VARENNES

### PROGRAMME RÉCRÉATIF ET COMPÉTITIF

Session en octobre

#### PROGRAMME RÉCRÉATIF

##### 4 À 6 ANS – SPLASH

(durée: 45 minutes)

Initiation au plongeon

Prérequis: nager 5 mètres seul en eau profonde.

Lundi 18 h 15 à 19 h

Samedi 9 h 30 à 10 h 15

##### 7 ANS ET PLUS – INTRODUCTION 1

(durée: 60 minutes)

Initiation au plongeon

On apprend les bases du plongeon dans un milieu sécuritaire.

Vendredi 18 h à 19 h

Samedi 10 h 15 à 11 h 15

##### 7 ANS ET PLUS – INTRODUCTION 2

(durée: 60 minutes)

S'adresse aux plongeurs qui ont réussi le cours Introduction 1, mais qui ne veulent pas nécessairement faire de la compétition.

Vendredi 18 h à 19 h

Samedi 10 h 15 à 11 h 15

#### PROGRAMME COMPÉTITIF

L'athlète doit être évalué avant de s'inscrire dans ces groupes. Pour tous les détails sur notre volet compétitif, consultez notre site Internet.

##### 5 À 10 ANS – RELÈVE

(durée: 60 minutes ou 90 minutes, 2 fois par semaine)

S'adresse à des athlètes de 5 à 10 ans qui veulent progresser et s'entraîner tout en s'amusant. Participation possible à des compétitions régionales.

Lundi 17 h 15 à 18 h 00

Samedi 11 h 15 à 12 h 30



EQUIPE   
**3FNRGIE**  
TRIATHLON FUN - FRIENDS - FITNESS

## TRIATHLON

Pour information  
supplémentaire et inscription,  
nous joindre à:  
[info@triathlon3FNRGIE.com](mailto:info@triathlon3FNRGIE.com)

# NATATION PRÉSCOLAIRE

Durée : 8 semaines

Session 1: 30 août au 24 octobre 2020

Session 1: 25 octobre au 19 décembre 2020

Carte loisirs OBLIGATOIRE

Coût: 58,20 \$ 25 minutes

Coût: 65,60 \$ 40 minutes

NIVEAU	DIMANCHE	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENREDI	SAMEDI
Étoile de mer (4 à 12 mois)	10 h 30		17 h 30		17 h 30		9 h 30 10 h 30
Canard (12 à 24 mois)	9 h 10 h			17 h 30		17 h 30	9 h 11 h
Tortue de mer (24 à 36 mois)	9 h 12 h	17 h 30	18 h	17 h 30		17 h 30	10 h 12 h
Loutre de mer (3 à 5 ans)	9 h 30 10 h 30 12 h 30	17 h 30	17 h 30	17 h 30	17 h 30	17 h 30	9 h 10 h 30 11 h 30
Salamandre (3 à 5 ans)	9 h 30 10 h 11 h	17 h 30 18 h	18 h 30	17 h 30 18 h	18 h	18 h	9 h 30 10 h 12 h 30
Poisson-Lune (3 à 6 ans)	9 h 11 h 11 h 45	18 h 15	17 h 30	17 h 30	17 h 30	17 h 30 18 h 15	9 h 11 h 11 h 45
Crocodile (3 à 6 ans)	9 h 45 11 h 15		18 h			17 h 30	9 h 45 11 h 15
Baleine (3 à 6 ans)	10 h 30	18 h	18 h 45			18 h 15	11 h 15

## ÉTOILE DE MER

(4 à 12 mois) (25 minutes)

Le bébé doit être capable de tenir sa tête droite, sans aide.

Votre bébé apprivoisera l'eau; il apprendra la flottabilité et le déplacement, ainsi que les entrées et les sorties en eau peu profonde.

## CANARD

(12 à 24 mois) (25 minutes)

Aide flottante suggérée.

Votre bébé apprendra: la respiration rythmée; le déplacement vers l'avant et vers l'arrière avec aide; la flottaison; le retournement.

## TORTUE DE MER

(24 à 36 mois) (25 minutes)

Aide flottante suggérée.

Votre enfant apprendra: l'immersion; la flottaison et les glissements; le saut dans l'eau avec aide; le battement de jambes; la nage sur le ventre.

## LOUTRE DE MER

(3 à 5 ans) (25 minutes)

Aide flottante obligatoire.

L'enfant apprend graduellement à nager sans parent.\*

Votre enfant apprendra: les flottaisons et les glissements; le battement de jambes. Le parent accompagnateur sera appelé à laisser son enfant nager tout seul progressivement et en douceur. À la fin du niveau, l'enfant sera en mesure de nager sur une distance de 1 mètre.

\*De façon autonome

## SALAMANDRE

(3 à 5 ans) (25 minutes)

Aide flottante obligatoire.

Elle sera retirée graduellement.

Préalable: Loutre de mer

Votre enfant expérimentera son premier cours sans parent accompagnateur! Il améliorera sa flottaison ainsi que ses sauts dans l'eau. Le battement de jambes sera ajouté aux glissements. À la fin du niveau, votre enfant sera en mesure de nager sur une distance de 2 mètres, sans aide flottante.

## POISSON-LUNE

(3 à 6 ans) (40 minutes)

Sans aide flottante.

Préalable: Salamandre

Votre enfant travaillera le battement de jambes et pourra exécuter: les glissements; les entrées en eau profonde en toute sécurité; la flottaison en eau profonde. Il nagera sur une distance de 5 mètres de façon continue, sans aide flottante.

## CROCODILE

(3 à 6 ans) (40 minutes)

Sans aide flottante.

Préalable: Poisson-lune

Votre enfant améliorera: les glissements avec battement de jambes; la nage sur le ventre et sur le dos; le saut en eau profonde. Il nagera sur une distance de 10 mètres de façon continue.

## BALEINE

(3 à 6 ans) (40 minutes)

Sans aide flottante.

Préalable: Crocodile

Votre enfant augmentera la distance des glissements avec battement de jambes et la distance de nage sur le ventre et sur le dos. Il apprendra le plongeon. Il nagera sur une distance de 15 mètres de façon continue.



**CROIX-ROUGE  
CANADIENNE**  
PARTENAIRE  
DE FORMATION

**Afin de respecter les directives de la Santé publique en lien avec la COVID-19, chaque enfant devra être accompagné dans l'eau par un adulte responsable.**

# NATATION JUNIOR

Durée : 8 semaines

Session 1: 30 août au 24 octobre 2020

Session 1: 25 octobre au 19 décembre 2020

Carte loisirs OBLIGATOIRE

Coût: 65,60 \$ 40 minutes

Coût: 66,60 \$ 55 minutes

NIVEAU	DIMANCHE	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENREDI	SAMEDI
Junior 1	9 h 11 h 15 12 h	17 h 30		18 h 15	17 h 30	18 h 15	9 h 10 h 30
Junior 2	9 h 45 10 h 30	18 h 15		18 h 30	18 h 15	17 h 30	10 h 30 12 h
Junior 3	10 h 45 12 h	17 h 30	18 h 15		18 h 15	17 h 30	9 h 9 h 45 10h30
Junior 4	10 h 12 h 15	18 h 45		18 h 45	19 h	18 h	9 h 45 11 h 15
Junior 5	9 h 12 h	18 h			18 h	19 h	9 h 11 h
Junior 6	9 h			18 h	19 h	19 h	10 h
Junior 7*	10 h		19 h			19 h	12 h
Junior 8*	10 h		19 h			19 h	12 h
Junior 9*	11 h		19 h			19 h	12 h
Junior 10*	11 h		19 h			19 h	12 h

Tous les niveaux Junior sont destinés pour les 5-12 ans.

## AVEC parent dans l'eau

Directives en lien avec la COVID-19

### JUNIOR 1 (40 minutes)

Aucune expérience en natation n'est requise. Les nageurs apprennent: la flottaison et le glissement; le battement de jambes alternatif (avec aide); les entrées et sorties en eau peu profonde. Ils nagent sur une distance de 5 mètres.

### JUNIOR 2 (40 minutes)

Préalable: Junior 1 ou Poisson-Lune  
Les nageurs apprennent: les glissements avec battement de jambes alternatif; la nage sur le ventre. Ils participent à des activités en eau profonde (avec aide) et nagent sur une distance de 10 mètres de façon continue.

### JUNIOR 3 (40 minutes)

Préalable: Junior 2 ou Crocodile  
Les nageurs augmentent la distance des glissements avec battement de jambes alternatif et exécutent le battement de jambes alternatif sans aide. Ils nagent sur une distance de 15 mètres de façon continue.

### JUNIOR 4 (40 minutes)

Préalable: Junior 3 ou Baleine  
Les nageurs apprennent la nage sur le dos avec roulement des épaules et le crawl (10 mètres), améliorent le battement de jambes alternatif, exécutent le plongeon départ à genoux et sont initiés à la godille. Ils nagent sur une distance de 25 mètres de façon continue.

## SANS parent dans l'eau

### JUNIOR 5 (55 minutes)

Préalable: Junior 4  
Les nageurs améliorent le crawl (15 mètres), apprennent le dos crawlé (15 mètres), le coup de pied fouetté sur le dos et le saut d'arrêt, la nage debout et la godille sur le dos, tête première. Ils nagent sur une distance de 50 mètres de façon continue.

### JUNIOR 6 (55 minutes)

Préalable: Junior 5  
Les nageurs améliorent la distance parcourue en crawl et en dos crawlé (25 mètres) de même que la nage debout en eau profonde et ils exécutent le plongeon avant. Ils apprennent le dos élémentaire (15 mètres) et le battement de jambes du dauphin. Ils nagent sur une distance de 75 mètres de façon continue.

### JUNIOR 7 (55 minutes)

Préalable: Junior 6  
Les nageurs améliorent la distance parcourue en crawl et en dos crawlé (50 mètres), le dos élémentaire (25 mètres) et le battement de jambes du dauphin. Ils apprennent la godille et le coup de pied fouetté sur le ventre. Ils nagent sur une distance de 150 mètres de façon continue.

### JUNIOR 8 (55 minutes)

Préalable: Junior 7  
Les nageurs améliorent la distance parcourue en crawl et en dos crawlé (75 mètres) ainsi qu'en dos élémentaire (25 mètres). Ils apprennent la brasse (15 mètres) ainsi que le coup de pied alternatif/nage debout, le plongeon de surface pieds premiers et le plongeon à fleur d'eau. Ils nagent sur une distance de 300 mètres de façon continue.

### JUNIOR 9 (55 minutes)

Préalable: Junior 8  
Les nageurs améliorent la distance parcourue en crawl et en dos crawlé (100 mètres), en dos élémentaire (50 mètres) et en brasse (25 mètres). Ils apprennent le battement de coup de pied en ciseau et le plongeon de surface tête première. Ils nagent sur une distance de 400 mètres de façon continue.

### JUNIOR 10 (55 minutes)

Préalable: Junior 9  
Les nageurs améliorent la distance parcourue en crawl et en dos crawlé (100 mètres), en dos élémentaire (50 mètres) et en brasse (50 mètres). Ils apprennent la marinière (25 mètres). Ils exécutent le battement de jambes du dauphin (vertical), les plongeurs de surface tête première et pieds premiers, avec nage sous l'eau. Ils nagent sur une distance de 500 mètres de façon continue.

\* Niveaux jumelés



**CROIX-ROUGE  
CANADIENNE**  
PARTENAIRE  
DE FORMATION

# MISE EN FORME AQUATIQUE

Durée : 8 semaines

Session 1: 30 août au 24 octobre 2020

Session 1: 25 octobre au 19 décembre 2020

Carte loisirs OBLIGATOIRE

Coût: 64,05 \$ 55 minutes

Note: Rabais de 25% sur le 2<sup>e</sup> cours  
Rabais de 33% sur le 3<sup>e</sup> cours

NIVEAU	DIMANCHE	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENREDI	SAMEDI
Aqua aînés		11 h			11 h	11 h	
Aquapoussette						11 h	
Aquaprénatal				18 h			
Aquaforme		9 h		9 h 19 h		9 h	8 h
Aquajogging		9 h	10 h	19 h			
Entraînement longueurs			9 h			9 h	

## AQUA AÎNÉS (55 minutes)

Activité de mise en forme en eau peu profonde pour les personnes de 50 ans et plus visant l'amélioration de l'endurance cardiovasculaire, de la résistance musculaire et de la souplesse.

## ENTRAÎNEMENT EN LONGUEUR (55 minutes)

Une activité qui s'adresse aux nageurs désirant effectuer des longueurs sous la supervision d'un entraîneur. Objectif visé : 1 500 à 2 000 mètres de nage (1,5 à 2 km)

## AQUAPRÉNATAL (55 minutes)

Entraînement des muscles sollicités lors de l'accouchement, mise en forme et exercices respiratoires.

## AQUAFORME (55 minutes)

Exercices d'intensité modérée effectués en eau peu profonde qui vous permettront d'améliorer votre endurance cardiovasculaire et musculaire.

## AQUAJOGGING (55 minutes)

Série d'exercices d'intensité modérée effectués en eau profonde, avec une ceinture de flottaison.

## AQUAPOUSSETTE (55 minutes)

Activité de mise en forme en piscine, en eau peu profonde et profonde. S'adresse aux femmes désirant se remettre en forme. Votre bébé vous accompagne dans un siège flottant.

Carte loisirs OBLIGATOIRE

## OPTION FORMULE CLUB

FAITES VOTRE HORAIRE DE MISE EN FORME

Coût par séance : 12,75 \$

12 séances : 104 \$

24 séances : 208 \$

36 séances : 312 \$

# NATATION ADULTES ET ADOLESCENTS

Carte loisirs OBLIGATOIRE

Coût: 69,90 \$

Durée : 8 semaines

Session 1: 30 août au 24 octobre 2020

Session 1: 25 octobre au 19 décembre 2020

## NATATION ESSENTIEL 1

(55 minutes)

Aucune expérience en natation n'est requise. Les participants apprennent : la flottaison; le glissement avec battement de jambes; la nage sur le ventre sur 10 mètres; les entrées et sorties en eau peu profonde. Ils font des activités en eau profonde (avec aide).

## NATATION ESSENTIEL 2

(55 minutes)

Préalables : une certaine expérience en natation; pouvoir nager sur le ventre sur 10 mètres facilement. Les participants apprennent : le crawl et le dos crawlé (15 mètres); les différents plongeons; la nage debout. Ils nagent sur une distance d'au moins 25 mètres.

## STYLES DE NAGE

(55 minutes)

Préalables : pouvoir nager le crawl sur au moins 15 mètres de façon continue; pouvoir nager le dos crawlé sur 15 mètres; être à l'aise pour nager en eau profonde. Les participants choisissent les styles de nage sur lesquels ils souhaitent mettre l'accent. Il s'agit d'un programme participatif qui s'articule autour des objectifs individuels.

Lundi

19 h

Lundi

19 h

Lundi

19 h

# PROGRAMME DE FORMATION

## Carte loisirs NON-OBLIGATOIRE

### SAUVETAGE

#### MÉDAILLE DE BRONZE

(20 heures)

Vendredi 11 septembre 17 h à 22 h  
Dimanche 13 septembre 15 h à 20 h  
Vendredi 18 septembre 17 h à 22 h  
Dimanche 20 septembre 15 h à 20 h  
Vendredi 25 septembre 17 h à 22 h  
Dimanche 27 septembre 15 h à 20 h  
Examen vendredi 2 octobre  
de 17 h à 22 h

Coût: 213,20 \$ + volume\* 58 \$

Préalables : être âgé d'au moins 13 ans à l'examen final ou détenir le brevet Étoile de bronze et démontrer les habiletés et connaissances du Junior 10 de la Croix-Rouge canadienne.

#### CROIX DE BRONZE

(20 heures)

Dimanche 4 octobre 15 h à 20 h 30  
Vendredi 9 octobre 17 h à 23 h  
Dimanche 11 octobre 15 h à 20 h 30  
Vendredi 16 octobre 17 h à 23 h  
Vendredi 23 octobre 17 h à 23 h  
Examen dimanche 25 octobre  
de 15 h à 21 h

Coût: 213,20 \$ + volume\* 58 \$

Préalables : Médaille de Bronze

#### MÉDAILLE-CROIX COMBINÉ

(40 heures)

Vendredi 6 novembre  
Dimanche 8 novembre  
Vendredi 13 novembre  
Dimanche 15 novembre  
Examen Médaille vendredi 27 novembre

Dimanche 29 novembre  
Vendredi 4 décembre  
Dimanche 6 décembre  
Vendredi 11 décembre  
Examen Croix dimanche 13 décembre

Coût: 426,40 \$ + volume\* 58 \$

#### SAUVETEUR NATIONAL

(40 heures)

SESSION 1  
12-13-26 et 27 septembre,  
10-11 et 24 octobre  
Examen le 25 octobre

SESSION 2  
31 octobre, 1 novembre,  
14-15-28 et 29 novembre,  
12 décembre de 13 h à 18 h 30  
Examen le 13 décembre

Coût: 245,40 \$ + volume\* 60 \$

Préalables :

- Être âgé d'au moins 16 ans à l'examen final
- Croix de bronze
- Premiers soins – Général/DEA ou Soins d'urgence aquatique/DEA datant de moins de 3 ans

### ENSEIGNEMENT DE LA NATATION

#### MONITEUR DE SÉCURITÉ AQUATIQUE

(46 à 55 heures incluant les stages)

Coût: 423 \$ + volume\* 147 \$

Préalables :

- Être âgé de 15 ans
- Croix de bronze

Le participant doit effectuer 8 heures de stage (horaire varié).

##### SESSION 1

- 30 août: Accueil et évaluation
- 31 août au 12 septembre: Volet en ligne
- 13 septembre au 10 octobre: Stage
- 20 et 27 septembre, 4 et 11 octobre: Volet en classe

##### SESSION 2

- 25 octobre: Accueil et évaluation
- 26 octobre au 7 novembre: Volet en ligne
- 8 au 29 novembre: Stage
- 15, 22, 29 novembre et 6 décembre: Volet en classe

\* Les volumes ne sont pas remboursés en cas d'annulation.

# PROGRAMME DE COURS PRIVÉS ET SEMI-PRIVÉS

## Carte loisirs OBLIGATOIRE

### OPTION 1 - COURS SOL'EAU

Réservez vos cours privés selon l'horaire apparaissant ci-dessous et économisez temps et argent. (Voir la procédure d'inscription en ligne).

Durée: 8 semaines

Session 1: 30 août au 24 octobre 2020

Session 1: 25 octobre au 19 décembre 2020

#### 25 MINUTES

Coût: 171,90 \$

Lundi	18 h 30
Mardi	19 h 30
Mercredi	19 h 15
Jeudi	19 h 15
Vendredi	18 h 30
Samedi	12 h 30
Dimanche	11 h 30 et 12 h 30

#### 40 MINUTES

Coût: 257,85 \$

Lundi	19 h
Jeudi	18 h 30
Samedi	12 h
Dimanche	11 h 30

### OPTION 2 - COURS PRIVÉS SUR DEMANDE

Vous ne trouvez pas l'horaire souhaité? Appelez-nous et nous regarderons ce que nous pouvons vous offrir. Prenez note qu'en raison de la surcharge de travail en début de session, le traitement de vos demandes se fera après la première semaine de cours.

Veillez communiquer avec nous par téléphone 450 929-2782.

Note: Places limitées

#### AUTRES BLOCS OFFERTS

COURS	25 minutes	40 minutes	55 minutes
1 cours	28,70 \$	43,00 \$	57,30 \$
4 cours	103,60 \$	155,05 \$	206,70 \$
8 cours	195,05 \$	292,75 \$	390,40 \$

Note: 50% de rabais pour le 2<sup>e</sup> participant (cours semi-privé).

# BAINS LIBRES

## HORAIRE

30 août au 19 décembre 2020

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
						8 h à 8 h 55
10 h à 10 h 55*		10 h à 10 h 55*		10 h à 10 h 55*		
12 h à 12 h 55	12 h à 12 h 55	12 h à 12 h 55	12 h à 12 h 55	12 h à 12 h 55		
					13 h à 13 h 55	13 h à 14 h 55
					14 h à 15 h 55	
16 h 15 à 17 h 10	16 h 15 à 17 h 10	16 h 15 à 17 h 10	16 h 15 à 17 h 10	16 h 15 à 17 h 10		
20 h à 21 h 25	20 h à 20 h 55	20 h à 21 h 25	20 h à 20 h 55	20 h à 20 h 55		

\* Tremplin d'un mètre non disponible

## BAINS POUR TOUS

3 corridors de natation, baignade libre, pataugeoire, bain thérapeutique, tremplin de 1 m et sauna

## BAINS FAMILIAUX

Baignade libre, pataugeoire, bain thérapeutique et tremplin de 1 m

## BAINS POUR ADULTES

3 corridors de natation, baignade libre, bain thérapeutique et sauna

## NATATION EN LONGUEUR

6 corridors de natation, bain thérapeutique et sauna

Note: Les enfants de moins de 7 ans doivent être accompagnés et sous la surveillance constante d'un adulte présent dans l'eau.

\*Sauna fermé jusqu'à nouvel ordre (restriction Covid-19)

### IMPORTANT:



L'adulte accompagnateur doit se trouver à une distance de bras de son enfant.

Adulte: personne de 16 ans ou plus, ou personne de 14 ou 15 ans accompagnée d'un adulte de 18 ans ou plus.



Les vestiaires sont ouverts 15 minutes avant le début des activités.



La tenue de plage est obligatoire en tout temps dans l'enceinte de la piscine.



Le port du bonnet de bain est obligatoire.

## COÛT PAR BAIN LIBRE

		Résidents	Non-résidents
Bout'chou	(6 ans et moins)	1,95 \$	2,95 \$
Junior	(7 à 17 ans)	2,70 \$	4,10 \$
Adulte	(18 à 49 ans)	3,45 \$	5,35 \$
Sénior	(50 ans et plus)	2,45 \$	3,80 \$

## CARTE 10 BAINS

		Résidents	Non-résidents
Bout'chou	(6 ans et moins)	13,25 \$	18,90 \$
Junior	(7 à 17 ans)	18,35 \$	26,50 \$
Adulte	(18 à 49 ans)	24,50 \$	34,70 \$
Sénior	(50 ans et plus)	17,35 \$	24,20 \$

## CARTE 15 BAINS

		Résidents	Non-résidents
Bout'chou	(6 ans et moins)	17,35 \$	25,75 \$
Junior	(7 à 17 ans)	25,00 \$	37,25 \$
Adulte	(18 à 49 ans)	33,40 \$	50,00 \$
Sénior	(50 ans et plus)	22,70 \$	33,90 \$

## CARTE 20 BAINS

		Résidents	Non-résidents
Bout'chou	(6 ans et moins)	18,35 \$	29,10 \$
Junior	(7 à 17 ans)	28,55 \$	44,60 \$
Adulte	(18 à 49 ans)	39,25 \$	61,80 \$
Sénior	(50 ans et plus)	25,50 \$	40,80 \$

## ABONNEMENT ANNUEL

		Résidents	Non-résidents
Bout'chou	(6 ans et moins)	47,15 \$	70,90 \$
Junior	(7 à 17 ans)	69,35 \$	104,55 \$
Adulte	(18 à 49 ans)	90,25 \$	136,15 \$
Sénior	(50 ans et plus)	64,50 \$	97,00 \$
Famille		185,65 \$	277,95 \$

Note: L'abonnement annuel est valide pour une période de 12 mois à compter de la date d'achat.

L'abonnement familial est valable pour deux adultes et deux enfants de 17 ans et moins habitant tous sous le même toit.

Les cartes de bains libres sont valides 1 an, une fois échues, vous devrez payer la majoration annuelle.