



Centre aquatique Jacques-Dupuis

130 rue Valmont, Repentigny

450 470-3440

centreaquatiquejacquesdupuis@repentigny.ca

repentigny.ca

 Repentigny
S'épanouir



DATES D'INSCRIPTIONS **AUX ACTIVITÉS AQUATIQUES** **AUTOMNE**

Pour la programmation
55 ans et plus, résidents

À partir du
lundi 18 août, 8 h 30
Web et en personne

Pour la formation de moniteur de
natation et de sauvetage
Pour tous

En vigueur dès maintenant!
Web et en personne

COURS DE FORMATION

Inscriptions possibles pour la session automne.
(Le calendrier 2026 sera disponible dès le début décembre)

- Médaille de bronze
- Croix de bronze
- Premiers soins Général et Sauveteur National
- Moniteur de natation
- Moniteur en sauvetage

Pour les résidents

mercredi 20 août, 19h (Web)
jeudi 21 août, 8 h 30
(En personne)

Soutien technique à partir de 18 h
en composant le 450 470-3030
la soirée du 20 août

Pour tous

À partir du
mardi 26 août, 8 h 30
Web et en personne

POLITIQUE D'ANNULATION POUR LES ACTIVITÉS ET LES COURS (Activités des organismes exclus)

Les frais d'inscription **ne sont pas remboursables, sauf** :

1. Si l'activité est annulée ou modifiée par la Ville → **remboursement complet** (100 %).
2. Pour une raison médicale (avec billet)
 - Remplir le formulaire d'annulation.
 - Joindre un billet médical.
 - Transmettre le formulaire et le billet au Service de la vie citoyenne ou au Centre aquatique Jacques-Dupuis dans les 10 jours ouvrables suivant la date du billet.

Les frais d'inscription seront remboursés proportionnellement à la période non-utilisée.

Des frais d'annulation de 20 %, jusqu'à un maximum de 15 \$ seront appliqués (si le montant à rembourser est de moins de 75 \$ celui-ci sera remis sous forme de crédit).

La note de crédit sera valide **1 an suite à son émission** et au besoin, **transférable à un membre de la famille immédiate**. Vous pouvez l'utiliser pour **n'importe quelle activité** offerte par le Service de la vie citoyenne.

Soyez préparés

INSCRIPTIONS AUX ACTIVITÉS AQUATIQUES

Étapes à faire minimum 48 heures avant l'inscription:



Créez votre COMPTE LOISIR (si ce n'est pas déjà fait);



Retracez votre mot de passe (recréez-en un en cas d'oubli);



Validez votre carte Citoyen pour obtenir le tarif réduit;



Notez les codes des activités qui vous intéressent;



IMPORTANT

Assurez-vous de connaître votre niveau de natation ou celui de votre enfant en consultant le carnet de progression ou votre compte Planitou.*



***Si vous n'avez pas de carnet, référez-vous aux tableaux de classification sur le site Web ou appelez le 450 470-3440 pour avoir du soutien.**



S'INSCRIRE À UNE ACTIVITÉ

ATTENTION:

- **N'utilisez pas les fonctions « précédent » et « suivant » du navigateur.**
- **Ouvrir un seul navigateur par famille**
(ex. : éviter la tablette, le cellulaire et l'ordinateur en même temps).
- **Utilisez de préférence le navigateur Chrome.**

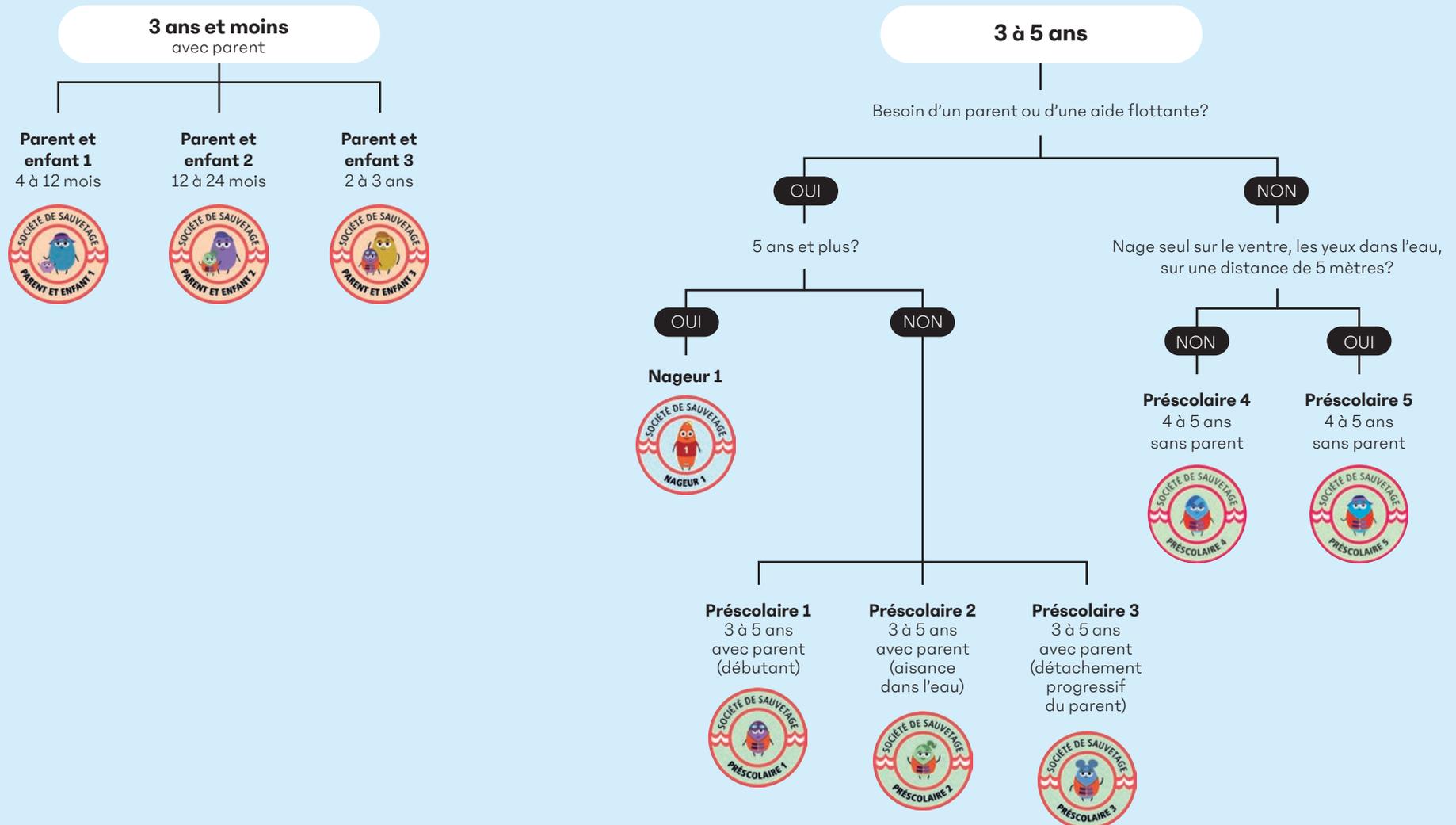
1.  repentigny.ca/inscriptions;
2. Bouton noir « S'inscrire à une activité »
Quelques minutes avant le début des inscriptions, vous serez dirigés vers une salle d'attente virtuelle. Votre tour venu, le système vous acheminera vers le site d'achat en ligne;
3. Inscrire votre courriel et mot de passe;
4. Cliquez sur **Activité** ;
5. Cliquez sur **S'inscrire à une activité** ;
6. Nom de la personne que vous désirez inscrire;
7. **Inscrire les 3 premiers chiffres du code de l'activité;**
8. Sélectionnez l'activité dans la liste déroulante et cliquez sur le groupe souhaité;
9. **Confirmer l'inscription à ce groupe**
Si vous désirez procéder à l'inscription d'une autre activité ou inscrire un autre membre de votre famille, répétez les étapes 6 à 8;
10. Pour terminer l'inscription : **Aller au panier** ;
11. Dans le panier d'achat, vérifiez vos inscriptions et **Passer à la caisse** ;
12. Validez l'adresse de facturation et cliquez sur **Payer en ligne** ;
13. Compléter les champs demandés pour terminer l'inscription;
Cliquez sur **Payer** pour officialiser l'inscription (Visa ou Mastercard seulement);
14. Après quelques secondes, une confirmation d'inscription et un reçu vous seront envoyés par courriel.

Pour du soutien technique lors de la soirée du 20 août (à partir de 18 h) : 450 470-3030
En tout temps : 450 470-3440

PROGRAMME NAGER POUR LA VIE

4 mois à 5 ans

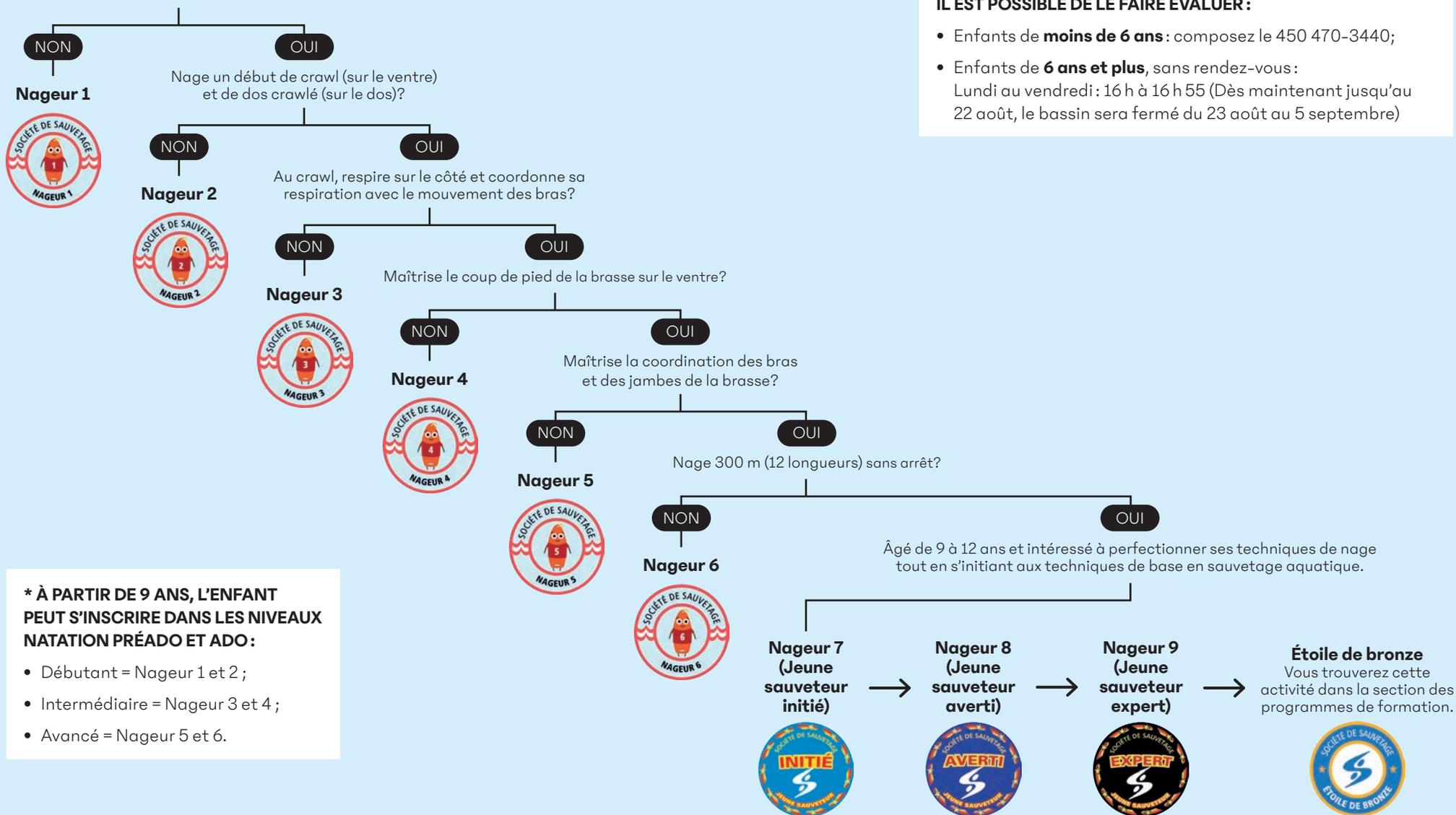
Le programme Nager pour la vie est un programme complet d'apprentissage de la natation qui commence avec le module Parent et enfant et qui continue jusqu'aux formations permettant de devenir moniteur de natation et sauveteur.



PROGRAMME NAGER POUR LA VIE

Nageur / 5 à 15 ans

Apte à nager sans toucher le fond de la piscine et sans aide flottante?



POUR INSCRIRE VOTRE ENFANT AU NIVEAU APPROPRIÉ, IL EST POSSIBLE DE LE FAIRE ÉVALUER :

- Enfants de **moins de 6 ans** : composez le 450 470-3440;
- Enfants de **6 ans et plus**, sans rendez-vous :
Lundi au vendredi : 16 h à 16 h 55 (Dès maintenant jusqu'au 22 août, le bassin sera fermé du 23 août au 5 septembre)

*** À PARTIR DE 9 ANS, L'ENFANT PEUT S'INSCRIRE DANS LES NIVEAUX NATATION PRÉADO ET ADO :**

- Débutant = Nageur 1 et 2 ;
- Intermédiaire = Nageur 3 et 4 ;
- Avancé = Nageur 5 et 6.



ACTIVITÉ	0 à 12 ans 13 à 17 ans ADULTE 50 ans et +	ÂGE	DÉTAILS	JOUR	HEURE	DATES	CODE D'ACTIVITÉ
PROGRAMME NAGER POUR LA VIE COURS AVEC PARENT							
Parent et enfant 1 		4 à 12 mois	Participation active de l'enfant. Niveau déterminé selon l'âge de l'enfant. Tarif : CC : 50 \$/SCC : 100 \$ Durée : 30 minutes / 9 semaines Relâche : 11 et 12 octobre (Action de Grâce)	Mardi	15 h 15	16 septembre au 11 novembre	153 01
				Jeudi	15 h 15	18 septembre au 13 novembre	153 02
				Samedi	10 h 15	13 septembre au 15 novembre	153 03
				Dimanche	8 h 45	14 septembre au 16 novembre	153 04
					11 h		153 05
Parent et enfant 2 		12 à 24 mois	Participation active de l'enfant. Niveau déterminé selon l'âge de l'enfant. Tarif : CC : 60 \$/SCC : 120 \$ Durée : 40 minutes / 9 semaines Relâche : 11 et 12 octobre (Action de Grâce)	Samedi	8 h	13 septembre au 15 novembre	154 01
					8 h 45		154 02
					11 h		154 03
					11 h 45		154 04
					12 h 30		154 05
				Dimanche	8 h 45	14 septembre au 16 novembre	154 06
					9 h 30		154 07
					10 h 15		154 08
					11 h 45		154 09
					16 h		154 10



ACTIVITÉ	0 à 12 ans	13 à 17 ans	ADULTE	50 ans et +	ÂGE	DÉTAILS	JOUR	HEURE	DATES	CODE D'ACTIVITÉ
PROGRAMME NAGER POUR LA VIE COURS AVEC PARENT										
Parent et enfant 3 					2 à 3 ans	Participation active de l'enfant. Niveau déterminé selon l'âge de l'enfant. Tarif : CC : 60 \$/SCC : 120 \$ Durée : 40 minutes / 9 semaines Relâche : 11 et 12 octobre (Action de Grâce)	Samedi	8 h	13 septembre au 15 novembre	155 01
							9 h 30	155 02		
							10 h 15	155 03		
							11 h 45	155 04		
							12 h 30	155 05		
							Dimanche	8 h	14 septembre au 16 novembre	155 06
							10 h 15	155 07		
							11 h	155 08		
							11 h 45	155 09		
							16 h	155 10		
Préscolaire 1 					3 à 5 ans	Éléments requis pour la réussite du niveau : • Entrer et sortir de l'eau en eau profonde. • Sauter en eau peu profonde (avec aide). • Mettre le visage dans l'eau. • Faire des bulles dans l'eau. • Flotter 3 secondes sur le ventre et sur le dos (avec aide). • Se déplacer en eau peu profonde avec un VFI. • Glisser 3 m sur le ventre et sur le dos (avec aide). Tarif : CC : 60 \$/SCC : 120 \$ Durée : 40 minutes / 9 semaines Relâche : 11 et 12 octobre (Action de Grâce)	Samedi	9 h 30	13 septembre au 15 novembre	156 01
							10 h 15	156 02		
							11 h	156 03		
							11 h 45	156 04		
							Dimanche	8 h	14 septembre au 16 novembre	156 05
							9 h 30	156 06		
							11 h 45	156 07		
							17 h 30	156 08		

ACTIVITÉ	0 à 12 ans	13 à 17 ans	ADULTE	50 ans et +	ÂGE	DÉTAILS	JOUR	HEURE	DATES	CODE D'ACTIVITÉ
PROGRAMME NAGER POUR LA VIE COURS AVEC PARENT										
					3 à 5 ans	<p>Éléments requis pour la réussite du niveau :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Vêtu d'un VFI, entrer et sortir de l'eau en eau peu profonde. • Sauter en eau peu profonde. • S'immerger et expirer sous l'eau 3 fois. • Vêtu d'un VFI ou avec une aide flottante, flotter 3 secondes sur le ventre et sur le dos. • Vêtu d'un VFI, se retourner latéralement. • Vêtu d'un VFI ou avec une aide flottante, glisser 3 m sur le ventre et sur le dos. • Battements de jambes sur le dos avec une aide flottante (5 m). <p>Tarif : CC : 60 \$/SCC : 120 \$</p> <p>Durée : 40 minutes / 9 semaines</p> <p>Relâche : 11 et 12 octobre (Action de Grâce)</p>	Samedi	8 h	13 septembre au 15 novembre	157 01
								8 h 45		157 02
								9 h 30		157 03
								11 h		157 04
							Dimanche	8 h	14 septembre au 16 novembre	157 05
								8 h 45		157 06
								9 h 30		157 07
								10 h 15		157 08
								11 h		157 09
					3 à 5 ans	<p>Éléments requis pour la réussite du niveau :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Vêtu d'un VFI, entrer à l'eau par roulade latérale. • Vêtu d'un VFI, sauter en eau profonde, revenir au bord et sortir de l'eau. • S'immerger et retenir son souffle 3 secondes. • S'immerger et expirer sous l'eau 3 fois. • Récupérer un objet au fond de l'eau (hauteur de la poitrine). • Flotter sur le dos, se retourner sur le ventre et nager 3 m. • Flotter 5 secondes sur le ventre et sur le dos. • Retournements latéraux (du ventre au dos et du dos au ventre). • Glisser 3 m sur le ventre et sur le dos. • Battements de jambes sur le ventre et sur le dos (5 m). <p>Tarif : CC : 60 \$/SCC : 120 \$</p> <p>Durée : 40 minutes / 9 semaines</p> <p>Relâche : 11 et 12 octobre (Action de Grâce)</p>	Samedi	8 h 45	13 septembre au 15 novembre	158 01
								9 h 30		158 02
								10 h 15		158 03
								11 h		158 04
							Dimanche	11 h 45	14 septembre au 16 novembre	158 05
								9 h 30		158 06
								10 h 15		158 07
								11 h		158 08
								16 h 45		158 09

ACTIVITÉ	0 à 12 ans 13 à 17 ans ADULTE 50 ans et +	ÂGE	DÉTAILS	JOUR	HEURE	DATES	CODE D'ACTIVITÉ				
PROGRAMME NAGER POUR LA VIE COURS SANS PARENT											
 <p>Précolaire 4</p>		4 à 6 ans	<p>Éléments requis pour la réussite du niveau :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Entrer à l'eau par roulade latérale. • Sauter en eau profonde, revenir au bord et sortir de l'eau. • Vêtu d'un VFI, nager sur place 10 secondes. • Ouvrir les yeux sous l'eau. • Récupérer un objet au fond de l'eau (hauteur de la poitrine). • Vêtu d'un VFI, entrer en eau profonde par roulade latérale, nager sur place 15 secondes, puis nager ou battre des jambes sur 5 m. • Glisser 3 m sur le côté. • Battements de jambes sur le ventre, sur le dos (7 m). • Battements de jambes sur le côté (5 m). • Vêtu d'un VFI, nager 5 m. <p>Tarif : CC : 65 \$/SCC : 130 \$</p> <p>Durée : 40 minutes / 9 semaines</p> <p>Relâche : 11 et 12 octobre (Action de Grâce) / 31 octobre (Halloween)</p>	Vendredi	17 h 17 h 45	19 septembre au 21 novembre	159 01 159 02				
				Samedi	8 h 8 h 45 9 h 30 10 h 15 11 h 12 h 30 16 h	13 septembre au 15 novembre	159 03 159 04 159 05 159 06 159 07 159 08 159 09				
				Dimanche	8 h 8 h 45 12 h 30 13 h 15 16 h 16 h 45	14 septembre au 16 novembre	159 10 159 11 159 12 159 13 159 14 159 15				
				 <p>Précolaire 5</p>		4 à 6 ans	<p>Éléments requis pour la réussite du niveau :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Vêtu d'un VFI, entrer à l'eau par roulade avant. • Nager sur place 10 secondes. • S'immerger et retenir son souffle 5 secondes. • Récupérer un objet au fond de l'eau (hauteur de la poitrine). • Vêtu d'un VFI, entrer en eau profonde par roulade latérale, nager sur place 20 secondes, puis nager ou battre des jambes sur 10 m. • Battements de jambes à la brasse en position verticale 20 secondes avec une aide flottante. • Crawl (5 m). • Dos crawlé (5 m). <p>Tarif : CC : 65 \$/SCC : 130 \$</p> <p>Durée : 40 minutes / 9 semaines</p> <p>Relâche : 11 et 12 octobre (Action de Grâce) / 31 octobre (Halloween)</p>	Mercredi	17 h 15	17 septembre au 12 novembre	160 01
								Vendredi	17 h 17 h 45	19 septembre au 21 novembre	160 02 160 03
								Samedi	8 h 8 h 45 10 h 15	13 septembre au 15 novembre	160 04 160 05 160 06
								Dimanche	8 h 8 h 45 9 h 30 10 h 15 12 h 30 13 h 15 18 h 15	14 septembre au 16 novembre	160 07 160 08 160 09 160 10 160 11 160 12 160 13

ACTIVITÉ	0 à 12 ans 13 à 17 ans ADULTE 50 ans et +	ÂGE	DÉTAILS	JOUR	HEURE	DATES	CODE D'ACTIVITÉ
PROGRAMME NAGER POUR LA VIE COURS SANS PARENT							
Nageur 1 		5 ans et +	Éléments requis pour la réussite du niveau : <ul style="list-style-type: none"> • Entrer et sortir de l'eau en eau profonde. • Sauter en eau peu profonde. • Vêtu d'un VFI, sauter en eau profonde. • Vêtu d'un VFI, nager sur place 30 secondes. • S'immerger et retenir son souffle 5 secondes. • S'immerger et expirer sous l'eau 5 fois. • Ouvrir les yeux sous l'eau. • Flotter 5 secondes sur le ventre et sur le dos. • Retournements latéraux (du ventre au dos et du dos au ventre). • Glisser 3 m sur le ventre/dos/côté. • Battements de jambes sur le ventre et sur le dos (5 m). • Vêtu d'un VFI, nager 5 m. Tarif : CC : 65 \$/SCC : 130 \$ Durée : 40 minutes / 9 semaines * Pour les enfants âgés de 9 ans et plus, le cours <u>Natation préado et ado DÉBUTANT</u> est plus approprié.* (Détails des cours à la page 20) Relâche : 11 et 12 octobre (Action de Grâce) / 31 octobre (Halloween)	Vendredi	17 h	19 septembre au 21 novembre	161 01
				17 h 45	161 02		
		Samedi		8 h	13 septembre au 15 novembre	161 03	
				8 h 45		161 04	
				9 h 30		161 05	
				11 h		161 06	
				12 h 30		161 07	
				16 h		161 08	
				16 h 45		161 09	
				17 h 30		161 10	
				18 h 15		161 11	
		Dimanche		8 h		14 septembre au 16 novembre	161 12
				8 h 45	161 13		
				9 h 30	161 14		
				10 h 15	161 15		
				11 h 45	161 16		
				12 h 30	161 17		
				16 h	161 18		
				16 h 45	161 19		
				18 h	161 20		



ACTIVITÉ	0 à 12 ans 13 à 17 ans ADULTE 50 ans et +	ÂGE	DÉTAILS	JOUR	HEURE	DATES	CODE D'ACTIVITÉ
PROGRAMME NAGER POUR LA VIE COURS SANS PARENT							
		5 ans et +	<p>Éléments requis pour la réussite du niveau :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Vêtu d'un VFI, entrer à l'eau par roulade latérale. • Sauter en eau profonde, revenir au bord et sortir de l'eau. • Nager sur place 15 secondes. • Récupérer un objet au fond de l'eau (hauteur de la poitrine). • Vêtu d'un VFI, sauter en eau profonde, nager sur place 30 secondes, puis nager 15 m. • Battements de jambes (ventre/dos/côté) (10 m). • Battements de jambes à la brasse en position verticale 30 secondes avec une aide flottante. • Crawl (10 m). • Dos crawlé (10 m). • 4 X 5 m battements de jambes au crawl. <p>Tarif : CC : 65 \$/SCC : 130 \$</p> <p>Durée : 40 minutes / 9 semaines</p> <p>* Pour les enfants âgés de 9 ans et plus, le cours <u>Natation préado et ado DÉBUTANT</u> est plus approprié.* (Détails des cours à la page 20)</p> <p>Relâche : 11 et 12 octobre (Action de Grâce) / 31 octobre (Halloween)</p>	Mercredi	17 h 15	17 septembre au 12 novembre	162 01
		*9 ans et +		Vendredi	17 h	19 septembre au 21 novembre	162 02
					17 h 45		162 03
				Samedi	8 h	13 septembre au 15 novembre	162 04
					8 h 45		162 05
					9 h 30		162 06
					10 h 15		162 07
					11 h		162 08
					16 h		162 09
					16 h 45		162 10
					17 h 30		162 11
					18 h 15		162 12
				Dimanche	8 h	14 septembre au 16 novembre	162 13
					8 h 45		162 14
					9 h 30		162 15
					10 h 15		162 16
					12 h 30		162 17
					16 h		162 18
					16 h 45		162 19
					18 h		162 20

ACTIVITÉ	0 à 12 ans 13 à 17 ans ADULTE 50 ans et +	ÂGE	DÉTAILS	JOUR	HEURE	DATES	CODE D'ACTIVITÉ
PROGRAMME NAGER POUR LA VIE COURS SANS PARENT							
 <p>Nageur 3</p>	<p>6 ans et + *9 ans et +</p>	<p>Éléments requis pour la réussite du niveau :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Entrer par roulade avant en eau profonde. • Plongeon en eau profonde (départ à genoux). • Nager sur place 30 secondes. • Se tenir sur les mains en eau peu profonde (appui renversé). • Culbute avant dans l'eau. Sauter en eau profonde, nager sur place pendant 30 secondes, puis nager 25 m. • Changement de direction. • Coup de pied rotatif simultané sur le dos (10 m). • Crawl (15 m). • Dos crawlé (15 m). • 4 X 15 m battements de jambes au crawl. <p>Tarif : CC : 65 \$/SCC : 130 \$</p> <p>Durée : 45 minutes / 9 semaines</p> <p>* Pour les enfants âgés de 9 ans et plus, le cours <u>Natation préado et ado INTERMÉDIAIRE</u> est plus approprié.* (Détails des cours à la page 20)</p> <p>Relâche : 11 et 12 octobre (Action de Grâce)</p>	Lundi	18 h 05	15 septembre au 10 novembre	163 01	
			Mercredi	18 h	17 septembre au 12 novembre	163 02	
			Jeudi	18 h 05	18 septembre au 13 novembre	163 03	
			Samedi	7 h 45	13 septembre au 15 novembre	163 04	
				8 h 35		163 05	
				9 h 25		163 06	
				10 h 15		163 07	
				11 h 05		163 08	
				11 h 55		163 09	
				16 h 15		163 10	
				17 h 05		163 11	
				18 h		163 12	
				Dimanche		7 h 45	14 septembre au 16 novembre
			8 h 35		163 14		
			9 h 25		163 15		
			10 h 15		163 16		
			11 h 05		163 17		
			11 h 55		163 18		
			12 h 45		163 19		
			17 h 05		163 20		
18 h	163 21						

ACTIVITÉ	0 à 12 ans 13 à 17 ans ADULTE 50 ans et +	ÂGE	DÉTAILS	JOUR	HEURE	DATES	CODE D'ACTIVITÉ
PROGRAMME NAGER POUR LA VIE COURS SANS PARENT							
 <p>Nageur 4</p>		7 ans et + *9 ans et +	<p>Éléments requis pour la réussite du niveau :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Plongeon en eau profonde. • Nager sur place 1 minute. • Nager sous l'eau 5 m. • Entrer par roulade en eau profonde, nager sur place pendant 1 minute, puis nager 50 m. • Battements de jambes à la brasse (15 m). • Bras seulement à la brasse (15 m). • Crawl (25 m). • Dos crawlé (25 m). • 4 X 25 m crawl ou dos crawlé. • Sprint 25 m au crawl. <p>Tarif : CC : 65 \$/SCC : 130 \$</p> <p>Durée : 45 minutes / 9 semaines</p> <p>* Pour les enfants âgés de 9 ans et plus, le cours <u>Natation préado et ado INTERMÉDIAIRE</u> est plus approprié.* (Détails des cours à la page 20)</p> <p>Relâche : 11 et 12 octobre (Action de Grâce)</p>	Lundi	17 h 15	15 septembre au 10 novembre	164 01
				Jeudi	18 h 05	18 septembre au 13 novembre	164 02
				Samedi	7 h 45	13 septembre au 15 novembre	164 03
					8 h 35		164 04
					9 h 25		164 05
					10 h 15		164 06
					11 h 05		164 07
					11 h 55		164 08
					16 h 15		164 09
				Dimanche	7 h 45	14 septembre au 16 novembre	164 10
					8 h 35		164 11
					9 h 25		164 12
					10 h 15		164 13
					11 h 05		164 14
					11 h 55		164 15
				12 h 45	164 16		
				16 h 15	164 17		

ACTIVITÉ	0 à 12 ans 13 à 17 ans ADULTE 50 ans et +	ÂGE	DÉTAILS	JOUR	HEURE	DATES	CODE D'ACTIVITÉ
PROGRAMME NAGER POUR LA VIE COURS SANS PARENT							
 <p>Nageur 5</p>		7 ans et +	<p>Éléments requis pour la réussite du niveau :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Plongeon à fleur d'eau. • Saut groupé en eau profonde. • Sauter en eau profonde et nager sur place 2 minutes. • Nager sur place 30 secondes avec un coup de pied rotatif alternatif. • Culbute arrière dans l'eau. • Entrer par roulade en eau profonde, nager sur place pendant 90 secondes, puis nager 75 m. • Brasse (25 m). • Crawl (50 m). • Dos crawlé (50 m). • Crawl d'approche (10 m). • 4 X 15 m brasse. • Sprint 25 m crawl. • Sprint 25 m dos crawlé. • 4 X 50 m au crawl ou dos crawlé. <p>Tarif : CC : 65 \$/SCC : 130 \$</p> <p>Durée : 45 minutes / 9 semaines</p> <p>* Pour les enfants âgés de 9 ans et plus, le cours <u>Natation préado et ado AVANCÉ</u> est plus approprié.</p> <p>* (Détails des cours à la page 20)</p> <p>Relâche : 11 et 12 octobre (Action de Grâce) / 31 octobre (Halloween)</p>	Mardi	17 h 15	16 septembre au 11 novembre	165 01
		Vendredi		19 h 15	19 septembre au 21 novembre	165 02	
		Samedi		8 h 35	13 septembre au 15 novembre	165 03	
				9 h 25		165 04	
				10 h 15		165 05	
				11 h 55		165 06	
				16 h 15		165 07	
		Dimanche		8 h 35	14 septembre au 16 novembre	165 08	
				11 h 05		165 09	
				16 h 15		165 10	
				17 h 05		165 11	



ACTIVITÉ	0 à 12 ans	13 à 17 ans	ADULTE	50 ans et +	ÂGE	DÉTAILS	JOUR	HEURE	DATES	CODE D'ACTIVITÉ
PROGRAMME NAGER POUR LA VIE COURS SANS PARENT										
Nageur 6 					8 ans et + *9 ans et +	Éléments requis pour la réussite du niveau : <ul style="list-style-type: none"> • Saut d'arrêt en eau profonde. • Saut compact en eau profonde. • Nager sur place 45 secondes en effectuant un coup de pied de sauvetage sans utiliser les mains. • Nager sous l'eau 10 m pour récupérer un objet. • Coup de pied rotatif alternatif sur le dos (15 m). • Coup de pied en ciseaux (15 m). • Brasse (50 m). • Crawl (100 m). • Dos crawlé (100 m). • Crawl d'approche (25 m). • 4 X 25 m brasse. • Sprint 25 m brasse. • Entraînement 300 m. Tarif : CC : 65 \$/SCC : 130 \$ Durée : 45 minutes / 9 semaines * Pour les enfants âgés de 9 ans et plus, le cours Natation préado et ado AVANCÉ est plus approprié. * (Détails des cours à la page 20) Relâche : 11 et 12 octobre (Action de Grâce) / 31 octobre (Halloween)	Mardi	18 h 05	16 septembre au 11 novembre	166 01
							Vendredi	19 h 15	19 septembre au 21 novembre	166 02
							Samedi	8 h 35	13 septembre au 15 novembre	166 03
						11 h 05		166 04		
						11 h 55		166 05		
						16 h 15		166 06		
							Dimanche	8 h 35	14 septembre au 16 novembre	166 07
						9 h 25		166 08		
						11 h 55		166 09		
						12 h 45		166 10		
Nageur 7 (Jeune sauveteur initié) 					9 ans et +	Initiation à l'auto-sauvetage et au sauvetage d'autrui, reconnaissance des types de victimes. Nage d'endurance 100 m. Tarif : CC : 65 \$/SCC : 130 \$ Durée : 55 minutes / 9 semaines Relâche : 11 et 12 octobre (Action de Grâce) / 31 octobre (Halloween)	Vendredi	19 h 15	19 septembre au 21 novembre	167 01
							Samedi	12 h 45	13 septembre au 15 novembre	167 02
							Dimanche	12 h	14 septembre au 16 novembre	167 03
						13 h		167 04		
Nageur 8 (Jeune sauveteur averti) 					9 ans et +	Sauvetage d'autrui et premiers soins de base, intervention de base avec un nageur faible/fatigué. Nage d'endurance 200 m. Tarif : CC : 65 \$/SCC : 130 \$ Durée : 55 minutes / 9 semaines Relâche : 11 et 12 octobre (Action de Grâce) / 31 octobre (Halloween)	Vendredi	20 h 15	19 septembre au 21 novembre	168 01
							Samedi	12 h 45	13 septembre au 15 novembre	168 02
							Dimanche	11 h	14 septembre au 16 novembre	168 03
						12 h		168 04		

ACTIVITÉ	0 à 12 ans	13 à 17 ans	ADULTE	50 ans et +	ÂGE	DÉTAILS	JOUR	HEURE	DATES	CODE D'ACTIVITÉ	
PROGRAMME NAGER POUR LA VIE COURS SANS PARENT											
Nageur 9 (Jeune sauveteur expert) 					10 ans et +	Sauvetage d'autrui avec récupération d'une victime, intervention avec victime en arrêt respiratoire. Nage d'endurance 300 m. Tarif : CC : 65 \$/SCC : 130 \$ Durée : 55 minutes / 9 semaines Relâche : 11 et 12 octobre (Action de Grâce)	Samedi	11 h 45 12 h 45	13 septembre au 15 novembre	169 01 169 02	
							Dimanche	11 h 13 h	14 septembre au 16 novembre	169 03 169 04	
					9 ans et +	Cours de niveau nageur 1 et 2 Objectif : acquérir de l'aisance dans l'eau. Tarif : CC : 65 \$/SCC : 130 \$ Durée : 45 minutes / 9 semaines Relâche : 11 octobre (Action de Grâce) / 31 octobre (Halloween)	Mardi	17 h 15	16 septembre au 11 novembre	635 01	
							Jeudi	17 h 15	18 septembre au 13 novembre	635 02	
Natation préado et ado DÉBUTANT							Vendredi	17 h 17 h 50 18 h 40 19 h 30	19 septembre au 21 novembre	635 03 635 04 635 05 635 06	
							Samedi	17 h 05 18 h	13 septembre au 15 novembre	635 07 635 08	
	Natation préado et ado INTERMÉDIAIRE					9 ans et +	Cours de niveau nageur 3 et 4 Objectif : apprendre les techniques de base de nage. Tarif : CC : 65 \$/SCC : 130 \$ Durée : 45 minutes / 9 semaines Relâche : 12 octobre (Action de Grâce) / 31 octobre (Halloween)	Mardi	18 h 05	16 septembre au 11 novembre	636 01
								Vendredi	17 h 17 h 50 18 h 40 19 h 30	19 septembre au 21 novembre	636 02 636 03 636 04 636 05
								Dimanche	10 h 15 11 h 55	14 septembre au 16 novembre	636 06 636 07
		Natation préado et ado AVANCÉ					9 ans et +	Cours de niveau nageur 5 et 6 Objectif : améliorer les styles de nage. Tarif : CC : 65 \$/SCC : 130 \$ Durée : 45 minutes / 9 semaines Relâche : 31 octobre (Halloween)	Vendredi	17 h 17 h 50 18 h 40 19 h 30	19 septembre au 21 novembre

ACTIVITÉ	0 à 12 ans	13 à 17 ans	ADULTE	50 ans et +	ÂGE	DÉTAILS	JOUR	HEURE	DATES	CODE D'ACTIVITÉ
PROGRAMME NAGER POUR LA VIE COURS SANS PARENT										
Cours privé ENFANT				5 ans et +	<p>Tarif cours privé : CC : 333 \$/SCC : 666 \$ Tarif cours semi-privé (2 enfants) : CC : 522 \$/SCC : 1044 \$ Durée : 45 minutes / 9 semaines * En raison de la relâche du 26 octobre, la session sera de 8 semaines pour les cours de 14 h et 15 h. Tarification (8 semaines) : - cours privé : CC 296 \$/SCC 592 \$ - cours semi-privé : CC 464 \$ / SCC 928 \$</p> <p><i>Note : Pour les cours semi-privés, les enfants doivent être de niveaux équivalents. Au moment de l'inscription, inscrire l'enfant le plus âgé et sélectionner la tarification semi-privée correspondante. Un responsable aquatique communiquera avec vous pour connaître le nom des enfants supplémentaires.</i></p> <p>Relâche : 11 et 12 octobre (Action de Grâce) / 26 octobre (cours de 14 h et 15 h seulement)</p>	Samedi	9 h 25	13 septembre au 15 novembre		210 01
							10 h 15			210 02
							11 h 05			210 03
						Dimanche	9 h 25	14 septembre au 16 novembre		210 04
							10 h 15			210 05
							11 h 05			210 06
							14 h *			210 07
							15 h *			210 08
Activités de développement aquatique pour personnes à besoins particuliers - DÉBUTANT				4 ans et +	<p>Activités qui s'adressent aux enfants et adolescents ayant des besoins particuliers (trouble du spectre de l'autisme ou handicap). Si l'enfant est non-nageur, la présence d'un adulte dans l'eau est requise. Tarif : CC : 50 \$/SCC : 100 \$ Durée : 40 minutes / 9 semaines <i>Note : Les séances d'activités ont lieu en même temps que plusieurs clubs et cours. Les enfants sensibles au bruit pourraient être incommodés.</i></p> <p>Relâche : 12 octobre (Action de Grâce) / 31 octobre (Halloween)</p>	Vendredi	18 h 30	19 septembre au 21 novembre		294 01
							20 h 15			294 02
						Dimanche	17 h 30	14 septembre au 16 novembre		294 03
							18 h 15			294 04
Natation pour personnes à besoins particuliers - INTERMÉDIAIRE				4 ans et +	<p>Cours de natation qui s'adresse aux enfants et adolescents ayant des besoins particuliers (trouble du spectre de l'autisme ou handicap). Tarif : CC : 50 \$/SCC : 100 \$ Durée : 40 minutes / 9 semaines <i>Note : Les séances de natation ont lieu en même temps que plusieurs clubs et cours. Les enfants sensibles au bruit pourraient être incommodés.</i></p> <p>Relâche : 31 octobre (Halloween)</p>	Vendredi	17 h	19 septembre au 21 novembre		295 01
							17 h 45			295 02
							18 h 30			295 03

ACTIVITÉ	ÂGE				DÉTAILS	JOUR	HEURE	DATES	CODE D'ACTIVITÉ
	0 à 12 ans	13 à 17 ans	ADULTE	50 ans et +					
PROGRAMME NAGER POUR LA VIE COURS SANS PARENT									
Séance de récupération			6 ans et +	Offerte exclusivement aux participants de Nageur 3 à 6 et natation préado/ado de la session Automne. Gratuit Durée : 45 minutes Relâche : 11 et 12 octobre (Action de Grâce) / 26 octobre (Bain Halloween)	Samedi	14 h 10	13 septembre au 15 novembre	310	
					Dimanche	14 h 10	14 septembre au 16 novembre		
Perfectionnement de style de nage			10 ans et +	Préalable : Nageur 6 ou Junior 10 Mise à niveau pour les enfants n'ayant pas nagé depuis longtemps et qui souhaitent intégrer les cours de formation. Perfectionnement des styles de nage et développement de l'endurance physique. Tarif : 70 \$ Durée : 45 minutes / 9 semaines Relâche : 31 octobre (Halloween)	Vendredi	21 h 10	19 septembre au 21 novembre	320 01	





Dans le cadre de son Plan d'action 2022-2027 pour valoriser la pratique d'activités physiques, sportives et récréatives au Québec, le ministère de l'Éducation a annoncé l'octroi d'une aide financière qui permet d'offrir la gratuité des formations menant au brevet de moniteur et de sauveteur. Les cours concernés par ce financement sont identifiés en **rouge** dans le tableau ci-dessous. Afin de valider le sérieux et l'implication des personnes souhaitant bénéficier de la gratuité, un contrat d'engagement devra être signé avant le 1^{er} cours. Si le contrat n'est pas respecté, des frais seront facturés.

Veillez noter que la gratuité des services peut être modifiée en fonction du montant de la subvention versée par le ministère de l'Éducation. En cas de différence entre les tarifs indiqués dans le guide ou sur le site web, les prix affichés sur le portail client prévaudront.

Québec 

ACTIVITÉ	ÂGE				DÉTAILS	JOUR	HEURE	DATES	CODE D'ACTIVITÉ	
	0 à 12 ans	13 à 17 ans	ADULTE	50 ans et +						
PROGRAMMES DE FORMATION DE MONITEUR DE NATATION ET DE SAUVETAGE										
Étoile de bronze 					11 ans et +	Préalables : Participation aux cours jeune sauveteur (recommandé). Doit nager 100 m Objectifs : Initiation à la RCR, aux premiers soins et aux techniques de sauvetage. Tarif : 70 \$ Durée : 55 minutes / 9 semaines 11 et 12 octobre (Action de Grâce)	Samedi	11 h 45 12 h 45	13 septembre au 15 novembre	177 01 177 02
							Dimanche	12 h 45	14 septembre au 16 novembre	177 03
Médaille de bronze 					12 ans et +	Préalable : être âgé d'au moins 13 ans à l'examen final ou détenir le brevet Étoile de bronze. Doit être capable de nager 400 m sans arrêt. Objectif : acquérir une compréhension des composantes de base du sauvetage : le jugement, les connaissances, les habiletés et la forme physique, techniques de remorquage, de défenses et de dégagements. Matériel requis : Masque de poche (disponible au comptoir du CAJD au coût de 21 \$)	Samedi	17 h à 19 h	13 septembre au 8 novembre Relâche : 11 octobre	178 09
								FORMULE INTENSIVE		178 10
Croix de bronze 					14 ans et +	Préalable : Détenir le brevet Médaille de bronze Objectif : différence entre le sauvetage et la surveillance, procédures d'urgence, travail d'équipe, traitements d'une victime blessée à la colonne vertébrale et en arrêt cardiorespiratoire. Matériel requis : Sifflet (disponible au comptoir du CAJD au coût de 18 \$) Relâche : 11 octobre	Samedi	17 h à 20 h	13 septembre au 8 novembre Évaluation : 15 novembre, 17 h à 20 h	179 08

ACTIVITÉ	ÂGE				DÉTAILS	JOUR	HEURE	DATES	CODE D'ACTIVITÉ
	0 à 12 ans	13 à 17 ans	ADULTE	50 ans et +					
PROGRAMMES DE FORMATION DE MONITEUR DE NATATION ET DE SAUVETAGE									
Moniteur en natation				15 ans et +	<p>Préalable : être âgé d'au moins 15 ans au dernier cours et détenir le brevet Croix de bronze</p> <p>Objectif : Développer les principes de natation et de sécurité aquatique, apprendre les techniques d'enseignement, perfectionner les styles de nage et les stratégies correctives.</p> <p>Prévoir des heures de stage pendant la session.</p>	Mercredi	18 h 30 à 22 h	10 septembre au 12 novembre	289 05
						Jeudi	18 h 30 à 22 h	11 septembre au 13 novembre	289 06
Sauveteur National et premiers soins général/DEA				15 ans et +	<p>Préalable : être âgé d'au moins 15 ans à l'examen final et détenir le brevet Croix de bronze.</p> <p>Objectif : prodiguer des traitements spécifiques afin de traiter une blessure en attendant les urgences, assumer un rôle préventif, reconnaître les signes et symptômes et appliquer les mesures nécessaires. Principes de surveillance, bon jugement et attitude responsable quant au rôle qu'assume le surveillant-sauveteur dans une installation aquatique.</p>	PSG : Samedi et dimanche SN : Vendredi	PSG : 9 h à 17 h 30 SN : 18 h à 22 h	PSG : 6 et 7 septembre SN : 12 septembre au 28 novembre Relâche : 10 et 31 octobre Évaluation : 5 décembre 18 h à 22 h	280 06
Moniteur en sauvetage					Préalable : 15 ans et plus et détenir le brevet Moniteur en natation.	Samedi et dimanche	11 octobre : 8 h 30 à 12 h 30 et 13 h à 17 h 12 octobre : 8 h 30 à 12 h 30 et 13 h à 17 h		306 01
RCR et DEA				14 ans et +	<p>Réanimation bébé, enfant et adulte. Usage du défibrillateur.</p> <p>Masque de poche disponible à la réception au coût de 21 \$.</p> <p>Tarif : 65 \$</p> <p>Durée : 5 heures</p>	Dimanche	9 h	28 septembre	590 01
Pratique de sauvetage				12 ans et +	<p>Séances de pratique supervisées, destinées aux élèves inscrits aux cours de Nageur 7 à 9 (jeunes sauveteurs), étoile de bronze, médaille de bronze et croix de bronze de la session Automne.</p> <p>Gratuit</p> <p>Durée : 55 minutes</p> <p>Relâche : 11 et 12 octobre (Action de Grâce) / 26 octobre (Bain Halloween)</p>	Samedi	15 h	13 septembre au 15 novembre	300
						Dimanche	15 h	14 septembre au 16 novembre	

ACTIVITÉ	0 à 12 ans	13 à 17 ans	ADULTE	50 ans et +	ÂGE	DÉTAILS	JOUR	HEURE	DATES	CODE D'ACTIVITÉ
PROGRAMME NAGER POUR LA VIE ADULTE										
Adulte 1 					14 ans et +	Acquérir une aisance dans l'eau par la maîtrise de la flottaison de base, glissements, battements de jambes et styles de nage. Tarif : CC : 72 \$/SCC : 144 \$ Durée : 55 minutes / 9 semaines Relâche : 11 et 12 octobre (Action de Grâce)	Mardi	19 h 20 h	16 septembre au 11 novembre	181 01 181 02
							Jeudi	19 h	18 septembre au 13 novembre	181 03
							Samedi	19 h 20 h	13 septembre au 15 novembre	181 04 181 05
							Dimanche	19 h 20 h	14 septembre au 16 novembre	181 06 181 07
Adulte 2 					14 ans et +	Viser le perfectionnement du crawl et du dos crawlé, l'aisance en eau profonde et l'augmentation de la distance parcourue à la nage. Tarif : CC : 72 \$/SCC : 144 \$ Durée : 55 minutes / 9 semaines Relâche : 12 octobre (Action de Grâce)	Lundi	21 h	15 septembre au 10 novembre	182 01
							Mardi	21 h	16 septembre au 11 novembre	182 02
							Dimanche	19 h 20 h	14 septembre au 16 novembre	182 03 182 04
Adulte 3 					14 ans et +	Améliorer un ou plusieurs styles de nage afin d'acquérir de nouvelles compétences et améliorer l'endurance. Pour nageur expérimenté. Tarif : CC : 72 \$/SCC : 144 \$ Durée : 55 minutes / 9 semaines	Mercredi	21 h	17 septembre au 12 novembre	183 01
							Jeudi	21 h	18 septembre au 13 novembre	183 02
Cours privé ADULTE					18 ans et +	Apprentissage ou perfectionnement des styles de nage. Tarif : CC : 378 \$/SCC : 756 \$ Durée : 45 minutes / 9 semaines Relâche : 12 octobre (Action de Grâce)	Dimanche	20 h	14 septembre au 16 novembre	211 01



ACTIVITÉ	0 à 12 ans	13 à 17 ans	ADULTE	50 ans et +	ÂGE	DÉTAILS	JOUR	HEURE	DATES	CODE D'ACTIVITÉ
COURS DE CONDITIONNEMENT PHYSIQUE EN PISCINE										
Tarif : 1 fois/semaine : CC : 84 \$/SCC : 168 \$ 3 fois/semaine : CC : 154 \$/SCC : 308 \$ 2 fois/semaine : CC : 122,50 \$/SCC : 245 \$ 4 fois/semaine : CC : 185,50 \$/SCC : 371 \$										
Ces rabais s'appliquent aux cours : Aquagym, Aquajogging, Aquaspinning, Aquatapis, Aquamat. Non jumelables avec les cours de la programmation 55 ans et plus.										
Aquagym				14 ans et +	Routine d'exercices sur musique, en eau peu profonde (rythme moyen). Les cours de 16 h sont jumelés avec le cours <i>Aquadouceur 2</i> . Les cours de 19 h sont jumelés avec le cours <i>Prénatal</i> . Durée : 55 minutes / 14 semaines	Lundi	16 h	8 septembre au 8 décembre		184 01
							19 h			184 02
						Mardi	9 h	9 septembre au 9 décembre		184 03
							19 h			184 04
						Mercredi	16 h	10 septembre au 10 décembre		184 05
							19 h			184 06
						Jeudi	9 h	11 septembre au 11 décembre		184 07
							19 h			184 08
						Vendredi	16 h	12 septembre au 12 décembre		184 09
Aquajogging				14 ans et +	Séance de conditionnement physique en eau profonde. Ceinture flottante fournie à chaque participant. Préalable : aisance en eau profonde. Durée : 55 minutes / 14 semaines	Mardi	20 h	9 septembre au 9 décembre		296 01
						Jeudi	20 h	11 septembre au 11 décembre		296 02
Aquaspinning				14 ans et +	Cours de groupe combinant les bienfaits du vélo et la résistance de l'eau avec vélo aquatique fourni. Chaque séance comprend : échauffement, aérobic, musculation et étirements. Le port du short et de la chaussure d'eau est recommandé. Durée : 55 minutes / 14 semaines	Mardi	16 h	9 septembre au 9 décembre		747 01
							20 h			747 02
						Jeudi	16 h	11 septembre au 11 décembre		747 03
							20 h			747 04
Aquatapis				14 ans et +	Séance de marche rapide ou de jogging en partie peu profonde en utilisant un tapis roulant aquatique. Durée : 55 minutes / 14 semaines	Mardi	19 h	9 septembre au 9 décembre		599 01
						Jeudi	19 h	11 septembre au 11 décembre		599 02
Aquamat				14 ans et +	En plus de solliciter tous les groupes musculaires, ce cours sur matelas flottant vous permettra de développer votre endurance musculaire et cardio-respiratoire, votre souplesse, votre agilité et votre équilibre. Le simple fait de se tenir debout met à profit les muscles stabilisateurs et la ceinture abdominale. Chaque séance comprend : échauffement, aérobic, musculation et étirements. Durée : 55 minutes / 14 semaines	Lundi	19 h	8 septembre au 8 décembre		748 01
						Mercredi	19 h	10 septembre au 10 décembre		748 02

ACTIVITÉ	0 à 12 ans	13 à 17 ans	ADULTE	50 ans et +	ÂGE	DÉTAILS	JOUR	HEURE	DATES	CODE D'ACTIVITÉ
COURS DE CONDITIONNEMENT PHYSIQUE EN PISCINE										
Tarif : 1 fois/semaine : CC : 77 \$/SCC : 154 \$ 2 fois/semaine : CC : 119 \$/SCC : 238 \$ Ces rabais s'appliquent aux cours : Aquapoussette et Prénatal										
Prénatal				14 ans et +	Routine d'exercices sur musique pour les futures mamans actives. Les cours de 13 h sont jumelés avec le cours <i>Aquapoussette</i> . Les cours de 19 h sont jumelés avec le cours <i>Aquagym</i> . Durée : 55 minutes / 14 semaines	Lundi	13 h	8 septembre au 8 décembre		180 01
							19 h			180 02
						Mercredi	13 h	10 septembre au 10 décembre		180 03
							19 h			180 04
Aquapoussette				14 ans et +	Ce cours s'adresse aux parents accompagnés de leur bébé âgé de 3 à 20 mois. L'enfant doit être capable de tenir sa tête droite. Il s'agit de séances de conditionnement physique en eau peu profonde pour les parents. Le bébé suit le parent dans l'eau confortablement installé dans un « siège dauphin » (fourni par le Centre aquatique). Un parent à la fois dans l'eau. Les cours sont jumelés avec le cours <i>Prénatal</i> . Durée : 55 minutes / 14 semaines	Lundi	13 h	8 septembre au 8 décembre		520 01
						Mercredi	13 h			10 septembre au 10 décembre
Aquaforme Maladie neurologique ou cardiaque				14 ans et +	Conditionnement physique s'adressant aux personnes atteintes d'une maladie neurologique ou cardiaque et à leur conjoint(e). Note : Bassin partagé avec d'autres cours de conditionnement physique. Tarif : 63 \$ Durée : 55 minutes / 14 semaines	Jeudi	10 h	11 septembre au 11 décembre		758 01



ACTIVITÉ	0 à 12 ans	13 à 17 ans	ADULTE	50 ans et +	ÂGE	DÉTAILS	JOUR	HEURE	DATES	CODE D'ACTIVITÉ
COURS DE CONDITIONNEMENT PHYSIQUE EN PISCINE 55 ANS ET PLUS										
Tarif : 1 fois/semaine : CC 63 \$/SCC 126 \$ 4 fois/semaine : CC 154 \$/SCC 308 \$ 2 fois/semaine : CC 98 \$/SCC 196 \$ 5 fois/semaine : CC 182 \$/SCC 364 \$ 3 fois/semaine : CC 126 \$/SCC 252 \$										
Ces rabais s'appliquent aux cours : Aquadoureur 1 et 2, Aquajogging, Aquatapis, Aquaspinning, Stretching et Rendez-vous actif de la programmation 55 ans et plus.										
Aquadoureur 1				55 ans et +	Les séances se déroulent en eau peu profonde. Les exercices sont exécutés les deux (2) pieds en contact avec le fond de la piscine (rythme léger). Durée : 55 minutes / 14 semaines	Lundi	10 h	8 septembre au 8 décembre		187 01
							14 h			187 02
						Mardi	9 h	9 septembre au 9 décembre		187 03
							10 h			187 04
						Mercredi	10 h	10 septembre au 10 décembre		187 05
							14 h			187 06
						Jeudi	9 h	11 septembre au 11 décembre		187 07
Aquadoureur 2				55 ans et +	Les séances se déroulent en eau peu profonde. Les exercices sont exécutés les deux (2) pieds en contact avec le fond de la piscine (rythme moyen). Les cours de 16 h sont jumelés avec le cours <i>Aquagym</i> . Durée : 55 minutes / 14 semaines	Lundi	9 h	8 septembre au 8 décembre		188 01
							10 h			188 02
							16 h			188 03
						Mardi	10 h	9 septembre au 9 décembre		188 04
						Mercredi	9 h	10 septembre au 10 décembre		188 05
							10 h			188 06
							16 h			188 07
						Jeudi	10 h	11 septembre au 11 décembre		188 08
						Vendredi	16 h	12 septembre au 12 décembre		188 09
Aquajogging				55 ans et +	Le cours a lieu en eau profonde. Ceinture flottante fournie à chaque participant. Durée : 55 minutes / 14 semaines	Mardi	9 h	9 septembre au 9 décembre		186 01
							10 h			186 02
						Jeudi	9 h	11 septembre au 11 décembre		186 03
							10 h			186 04

ACTIVITÉ	0 à 12 ans	13 à 17 ans	ADULTE	50 ans et +	ÂGE	DÉTAILS	JOUR	HEURE	DATES	CODE D'ACTIVITÉ
COURS DE CONDITIONNEMENT PHYSIQUE EN PISCINE 55 ANS ET PLUS										
Tarif : 1 fois/semaine : CC 63 \$/SCC 126 \$ 4 fois/semaine : CC 154 \$/SCC 308 \$ 2 fois/semaine : CC 98 \$/SCC 196 \$ 5 fois/semaine : CC 182 \$/SCC 364 \$ 3 fois/semaine : CC 126 \$/SCC 252 \$										
Ces rabais s'appliquent aux cours : Aquadouceur 1 et 2, Aquajogging, Aquatapis, Aquaspinning, Stretching et Rendez-vous actif de la programmation 55 ans et plus.										
Aquaspinning					55 ans et +	Cours de groupe combinant les bienfaits du vélo et la résistance de l'eau avec vélo aquatique fourni. Chaque séance comprend : échauffement, aérobic, musculation et étirements. Le port de la chaussure d'eau et du short est recommandé. Durée : 55 minutes / 14 semaines	Lundi	13 h	8 septembre au 8 décembre	750 01
							Mercredi	13 h	10 septembre au 10 décembre	750 02
Aquatapis					55 ans et +	Séance de marche rapide ou de jogging en partie peu profonde en utilisant un tapis roulant aquatique. Durée : 55 minutes / 14 semaines	Lundi	15 h	8 septembre au 8 décembre	499 01
							Mercredi	15 h	10 septembre au 10 décembre	499 02
Stretching et détente					55 ans et +	Séances d'exercices en salle favorisant la souplesse, la flexibilité et la détente. L'accès au bain de 12 h à 13 h est gratuit après la séance. Durée : 45 minutes / 14 semaines	Mardi	11 h 15	9 septembre au 9 décembre	757 01
							Jeudi	11 h 15	11 septembre au 11 décembre	757 02
Rendez-vous actif					55 ans et +	Routine d'exercices d'aérobic en salle. L'accès au bain de 7 h à 8 h 30, est gratuit avant la séance. Durée : 55 minutes / 14 semaines	Lundi	8 h 45	8 septembre au 8 décembre	189 01
							Mercredi	8 h 45	10 septembre au 10 décembre	189 02
							Vendredi	8 h 45	12 septembre au 12 décembre	189 03
COURS DE NATATION 55 ANS ET PLUS										
Aqua d'or					55 ans et +	Niveaux : débutant, intermédiaire et avancé Développer les habiletés aquatiques en fonction du niveau du participant. Tarif : CC : 67 \$/SCC : 134 \$ Durée : 55 minutes / 9 semaines	Lundi	14 h	15 septembre au 10 novembre	298 01
							Mercredi	14 h	17 septembre au 12 novembre	298 02

ACTIVITÉ	0 à 12 ans	13 à 17 ans	ADULTE	50 ans et +	ÂGE	DÉTAILS	JOUR	HEURE	DATES	CODE D'ACTIVITÉ
FÊTE POUR ENFANTS ET ADOLESCENTS										
Aqua fête					4 ans et +	Une heure d'activités aquatiques animées. (Parcours, courses, tremplins, pataugeoire) suivie d'une heure en salle (non-animée). La présence d'adulte dans l'eau est obligatoire pour les enfants de 6 ans et moins. 15 enfants maximum. Tarif : CC : 74 \$/SCC : 148 \$ <i>Note : Inscriptions dès le 1^{er} août 8 h 30 (web et en personne)</i>	Samedi	13 h 30, 14 h 30 ou 15 h 30	6 septembre au 14 décembre	5000
					9 ans et +	Une heure et demie en salle (non-animée) suivie d'une heure d'activités aquatiques animées (parcours, tremplins et structure gonflable). Tarif : CC : 91 \$/SCC : 182 \$ <i>Note : Inscriptions dès le 1^{er} août 8 h 30 (web et en personne)</i>	Samedi	18 h 30	6 septembre au 14 décembre	5500
JOURNÉES PÉDAGOGIQUES										
Bains familiaux					Pour tous	Bonnet de bain obligatoire. Disponible en vente au comptoir du CAJD Lycra : 10 \$ Silicone : 15 \$ <i>Note : La tarification du bain familial est applicable.</i>	Vendredi	13 h à 15 h	19 septembre 24 octobre 14 novembre 12 décembre	
Gardien averti plus					11 ans et +	Soins et sécurité de l'enfant. Réactions aux situations d'urgence. Application des premiers soins. Prévention, surveillance et sécurité de l'enfant à la piscine familiale. Partie en piscine. Maillot et bonnet de bain requis. L'enfant doit apporter son lunch. Tarif : CC : 55 \$/SCC : 110 \$	Vendredi	9 h à 16 h	19 septembre	305 01
		24 octobre	305 02							
		14 novembre	305 03							
		12 décembre	305 04							
Journée d'animation EAU JEU					5 à 12 ans	Activités en salle et en piscine. Maillot et bonnet de bain requis. L'enfant doit apporter son lunch. Service de garde disponible de 6 h 30 à 8 h 30 et de 16 h 30 à 18 h. Tarif : À la journée : CC : 23 \$/SCC : 46 \$	Vendredi	8 h 30 à 16 h 30	19 septembre	359 01
		24 octobre	359 02							
		14 novembre	359 03							
		12 décembre	359 04							