

# LOISIRS | LEISURE

## COURS D'ÉTÉ | SUMMER COURSES

### INSCRIPTION EN LIGNE OU EN PERSONNE REGISTRATION ONLINE OR IN PERSON

**RÉSIDENTS | RESIDENTS :**  
Dès le 18 juin à 8 h  
Starting June 18 at 8 a.m.

**RÉSIDENTS DE KIRKLAND | KIRKLAND RESIDENTS :**  
Dès le 19 juin à 8 h (en personne seulement)  
Starting June 19 at 8 a.m. (in person only)

**NON-RÉSIDENTS | NON-RESIDENTS :**  
Dès le 20 juin à 8 h  
Starting June 20 at 8 a.m.

### APPRENDRE À PATINER LEARN TO SKATE



	CODE	JOUR DAY	DATES	HEURE TIME	LIEU LOCATION	COÛT COST
<b>NIVEAU 1 • LEVEL 1</b> Techniques de base de la marche, de la course et du glissement sur patins. Pour les personnes sans expérience. A basic program teaching participants to walk, run and glide on their skates. For those with no experience.	RC-SKATE1-30 (6-10 ans   years)	MER   WE	10 JL - 07 AU (5 sem   wks)	18:15 - 18:45	Rec	41 \$
	RP-SKATE1-70 (3-5 ans   years)	DIM   SU	7 JL - 11 AU (6 sem   wks)	10:30 - 11:00	Rec	42,90 \$
	RC-SKATE1-71 (6-10 ans   years)	DIM   SU	7 JL - 11 AU (6 sem   wks)	12:00 - 12:30	Rec	42,90 \$
<b>NIVEAU 2 • LEVEL 2</b> Pour les enfants qui ont peu d'expérience et qui peuvent marcher en équilibre sur la glace sans aide. For children with limited experience able to walk and balance on their skates without assistance.	RC-SKATE2-70 (6-10 ans   years)	DIM   SU	7 JL - 11 AU (6 sem   wks)	11:15 - 11:45	Rec	42,90 \$

#### PICKLEBALL

Pour les joueurs de niveau intermédiaire, ce cours de 4 semaines mettra l'accent sur des exercices visant à améliorer : le service, la position sur le terrain, le placement de la balle et la stratégie générale du jeu.

For intermediate level players, this 4 week course will focus on drills aimed at improving: service placement, court positioning, ball placement, and overall game strategy.

VOIR PAGE 20 POUR PLUS DE RENSEIGNEMENTS SUR NOTRE TOURNOI EXTÉRIEUR  
REFER TO PAGE 20 FOR DETAILS ON OUR OUTDOOR TOURNAMENT

RA-PICK-20	MAR   TU	9 JL - 30 JL (4 sem   wks)	09:00 - 11:00	Parc Briarwood Park	65,60 \$
------------	----------	-------------------------------	---------------	---------------------	----------

## COURS D'ÉTE | SUMMER COURSES

### EN FORME AU BORD DE L'EAU FITNESS BY THE LAKE

En cas de pluie, les cours auront lieu au Centre récréatif  
In case of rain, classes will be held at the Recreation Centre



	CODE	JOUR DAY	DATES	HEURE TIME	LIEU LOCATION	COÛT COST
<b>YOGA HATHA EN MATINÉE</b> <b>SUNRISE HATHA YOGA</b> Un cours matinal mettant l'accent sur des exercices de respiration et sur une variété de postures favorisant la relaxation et un corps sain. Les participants doivent fournir leur propre tapis. Early morning classes focussing on breathing exercises and a variety of postures promoting relaxation and a healthy body. Participants must provide their own mat.	RA-HYOG-20	MAR   TU	9 JL - 13 AU (6 sem/wks)	07:30 - 08:30	Parc Centennial Park	49,20 \$
<b>TAI CHI</b> Une technique qui enchaîne des mouvements lents et gracieux pour renforcer et alléger le corps et l'esprit. Pour tous les niveaux de conditionnement physique. A technique entailing slow and graceful body movements that relax and strengthen both body and mind. Open to participants of all fitness levels.	RA-TAI-30	MER   WE	10 JL - 14 AU (6 sem/wks)	19:30 - 20:30	Parc Centennial Park	49,20 \$
<b>PILATES 50 ANS+ • PILATES 50 YRS +</b> Ce cours basé sur le yoga offre une approche douce visant la flexibilité et le renforcement. Pour débutants ou intermédiaires. Les participants doivent apporter leur propre tapis. This yoga based course offers a gentle approach to flexibility and strengthening. For beginners or intermediates. Participants must provide their own mat.	RA-PIL50P-20	MAR   TU	9 JL - 13 AU (6 sem)	09:00 - 10:00	Parc Centennial Park	49,20 \$
<b>DANSE DE SALON - POUR COUPLES</b> <b>BALLROOM DANCING - FOR COUPLES</b> Pratiquez les techniques de cha-cha, salsa, merengue, tango et swing. Dansez ensemble sous les arbres! Practice cha-cha, salsa, merengue, tango and swing moves. Dance together under the trees!	RA-BALL-70	DIM   SU	7 JL - 11 AU (6 sem/wks)	16:30 - 17:30	Parc Centennial Park	49,20 \$ /pers.
<b>DANSE EN LIGNE MODERNE</b> <b>MODERN LINE DANCE</b> Grâce à une méthode facile à suivre, les participants de niveau débutant et intermédiaire peuvent explorer les styles de danse en ligne modernes, notamment le cha cha, la rumba, la danse country, le merengue et la salsa. In an easy to follow format, beginner and intermediate participants can explore popular modern line dance styles including Cha cha, rumba, country, merengue and salsa.	RA-LINE-40	JEU   TH	11 JL - 15 AU (6 sem/wks)	19:30 - 20:30	Parc Centennial Park	49,20 \$
<b>FOCUS SUR LES ÉTIREMENTS</b> <b>SIMPLY STRETCHING</b> Les exercices d'étirement augmentent l'amplitude des mouvements et réduisent la tension musculaire. Leur pratique aide à accroître le flux sanguin qui fait déplacer l'oxygène vers le cerveau et les autres organes, améliorant l'état de santé. Les participants doivent apporter leur propre tapis. Stretching increases the joints' range of motion, reduces muscle tension and increases blood flow sending oxygen from the lungs to the brain and other organs thus improving overall health and well-being. Participants must provide their own mat.	RA-STR-40	JEU   TH	11 JL - 15 AU (6 sem/wks)	09:00 - 10:00	Parc Centennial Park	49,20 \$

# LOISIRS | LEISURE

## INSCRIPTION GÉNÉRALE – EN PERSONNE OU EN LIGNE REGISTRATION ONLINE OR IN PERSON

### RÉSIDENTS | RESIDENTS :

Dès le 18 juin à 8 h  
Starting June 18 at 8 a.m.

### RÉSIDENTS DE KIRKLAND | KIRKLAND RESIDENTS :

Dès le 19 juin à 8 h (en personne seulement)  
Starting June 19 at 8 a.m. (in person only)

### NON-RÉSIDENTS | NON-RESIDENTS :

Dès le 20 juin à 8 h  
Starting June 20 at 8 a.m.

## ACTIVITÉS AQUATIQUES | AQUATIC ACTIVITIES

### LEÇONS PRIVÉES | PRIVATE LESSONS

Cours individuels ou semi-individuels pour les personnes de tout âge souhaitant améliorer leurs compétences en natation.  
One-on-one or two-on-one courses for people of all ages who wish to improve their swimming skills.

SESSION	JOUR   DAY	DATES	HORAIRE   SCHEDULE			COÛT   COST	SEMAINES   WEEKS
1	LUNDI MONDAY	8 JL - 19 AU	09:30 - 10:00 AC-PV-10 AC-PV-11 AC-PV-12 AC-PV-13	10:00 - 10:30 AC-PV-14 AC-PV-15 AC-PV-16 AC-PV-17	10:30 - 11:00 AC-PV-18 AC-PV-19 AC-PV-20 AC-PV-21	170,80 \$	7
2	SAMEDI SATURDAY	29 JN - 17 AU	09:35 - 10:05 AC-PV-60	10:45 - 11:15 AC-PV-61	11:55 - 12:25 AC-PV-62	195,20 \$	8

### AQUA ADOS • TEEN SWIM FIT

Un programme d'entraînement et d'endurance comprenant des exercices et des jeux. Niveau 8 requis.  
An exercise and endurance program with drills and games. Level 8 required.

SAM | SA      29 JN - 17 AU      11:20 - 12:05      8 semaines | weeks      54, 40 \$      10 ans | years +

## ACTIVITÉS PUBLIQUES | PUBLIC ACTIVITIES

### RÉSIDENTS SEULEMENT | RESIDENTS ONLY



Procurez-vous la Carte Loisirs et bénéficiez d'un accès illimité à toutes les activités publiques au Centre récréatif pendant un an à partir de la date d'achat. **Non-remboursable.**

Get your Leisure Card and enjoy unlimited access to scheduled public activities at the Recreation Centre for a year from date of purchase. **Non-refundable.**

Moins de   Under 2 ans   years	Gratuit   Free
2 - 59 ans   years	30 \$/pers
60 - 64 ans   years	15 \$
Détenteurs actuels de 60 ans et plus ou personnes de 65 ans et plus Current card holders aged 60 and over and people 65 and over	Gratuit   Free
Famille à la même adresse   Family at the same address	85 \$ max.
Remplacement d'une carte   Card replacement	5 \$

#### UNE PREUVE DE RÉSIDENCE ET D'ÂGE EST REQUISE PROOF OF RESIDENCY AND AGE IS REQUIRED

Disponible au Centre récréatif | Available at the Recreation Centre  
514 428-4520

### BILLETS INDIVIDUELS | SINGLE TICKETS

RÉSIDENTS RESIDENTS	ÂGE AGE	NON-RÉSIDENTS NON-RESIDENTS
Gratuit   Free	Moins de   under 2 ans   years	Gratuit Free
2 \$	2 - 17 ans   years	4 \$
4 \$	18+ ans   years	6 \$

### CARTE D'ACCÈS | ACCESS CARD NON-REMBOURSABLE | NON-REFUNDABLE

NON-RÉSIDENTS NON-RESIDENTS	15 ENTRÉES ENTRIES	40 ENTRÉES ENTRIES
2 - 17 ans   years	56 \$	152 \$
18+ ans   years	84 \$	228 \$



# LOISIRS | LEISURE

## NIVEAUX PRÉSCOLAIRES | PRESCHOOL LEVELS

### NIVEAUX AVEC PARENTS

Basés uniquement sur la participation et sans évaluation formelle, les niveaux avec parents servent d'orientation pour les bébés et leurs parents. Les objectifs sont d'aider les bébés à flotter sur l'eau, à bouger à travers des chansons et jeux d'eau, et d'enseigner aux parents la sécurité aquatique.

**ÉTOILE DE MER** Âgé de 4 à 12 mois, l'enfant doit être en mesure de tenir sa tête droite.

**CANARD** L'enfant doit être âgé entre 12 et 24 mois.

**TORTUE DE MER** L'enfant doit avoir deux ans au premier cours de la session.

**LOUTRE DE MER** Niveau de transition qui transfère l'enfant d'âge préscolaire aux soins de l'instructeur. L'enfant doit avoir trois ans au premier cours de la session. Il peut flotter sur le ventre et le dos avec aide. Immersion du visage dans l'eau.

### NIVEAUX SANS PARENTS

En procédant par étapes progressives qui s'enchaînent de façon logique afin d'assurer la réussite, nous enseignons des techniques élémentaires, comme le contrôle de la respiration, la flottabilité et les mouvements des bras et du corps pour progresser vers des techniques plus avancées comme la flottaison, le glissement, le battement de jambes et la nage sur une distance allant jusqu'à 15 mètres. Les nageurs sont évalués selon des critères de performance.

**SALAMANDRE** Avec assistance, l'enfant doit flotter et glisser sur le ventre et le dos et doit nager sur une distance d'un mètre.

**POISSON-LUNE** L'enfant doit flotter sur le ventre et le dos sans aide et glisser sur le ventre et le dos avec battement de jambes sur une distance de deux mètres. Il peut nager sur le ventre sur une distance d'un mètre avec respiration rythmée.

**CROCODILE** L'enfant doit glisser sur le ventre ou le dos avec battement de jambes sur une distance de cinq mètres et nager sur le ventre sur une distance de cinq mètres sans aide.

**BALEINE** L'enfant doit faire dix répétitions de respiration rythmique, nager sur le ventre et le dos sur une distance de cinq mètres. Nage d'endurance de 10 mètres.

### PARENTED LEVELS

Participation-based and without a formal evaluation, parented levels serve as an orientation for babies and their parent. The goals are to help babies experience buoyancy and movement through songs and play in the water and to teach the parents water safety.

**STARFISH** Child must be 4 - 12 months of age, able to hold head up.

**DUCK** Child must be 12 - 24 months of age.

**SEA TURTLE** Child must be two years of age by first class.

**SEA OTTER** A transitional level that transfers the preschooler to the care of the instructor. Child must be three years of age by first class, be able to float on front and back and put face in the water.

### NON-PARENTED LEVELS

Using small, logical progressions to ensure success, we teach basic skills such as breath control, buoyancy, arm and body movements, and then progress to more advanced skills such as floating, gliding, kicking, and swimming up to 15 meters. Swimmers are evaluated on performance criteria.

**SALAMANDER** With assistance, the child must float and glide on front and back and be capable of swimming one meter.

**SUNFISH** Child must float on front and back without assistance, glide two meters on front and back while kicking, swim one meter on front with rhythmic breathing.

**CROCODILE** Child must glide five meters on front and back while kicking and swim five meters on front without assistance.

**WHALE** Child must do ten repetitions of rhythmic breathing, swim five meters on front and back, and execute a 10 meter endurance swim.

## NIVEAUX JUNIORS - PRÉREQUIS | SWIM KIDS - PREREQUISITES

### NIVEAU

- 1 Avoir 6 ans et nager 2 mètres sans assistance.
- 2 Flotter sur le ventre et le dos, immerger la tête et nager 7,5 mètres sur le ventre et le dos.
- 3 Nager 10 mètres seul, battements alternatifs des jambes avec objet flottant pour 10 mètres.
- 4 Les bras doivent sortir de l'eau au crawl et au dos sur une distance de 10 mètres. Maîtriser la respiration sur le côté avec un objet flottant.
- 5 Nager 10 mètres crawl ventre et dos avec les bras droits et à l'opposé l'un de l'autre, maîtriser la respiration au crawl et faire du surplace pendant 45 secondes.
- 6 Nager 15 mètres crawl avec une respiration des 2 côtés, 15 mètres au dos et faire du surplace pendant 60 secondes.
- 7 Nager 25 mètres crawl, 25 mètres sur le dos et faire du surplace pendant 90 secondes. Nage d'endurance de 75 mètres.
- 8 Très bonnes techniques au crawl et sur le dos. Nage d'endurance de 150 mètres.
- 9 Très bonnes techniques au crawl, sur le dos et surplace (3 minutes). Nage d'endurance de 300 mètres.
- 10 Très bonnes techniques au crawl, sur le dos et brasse. Nage d'endurance de 400 mètres.

### LEVEL

- 1 Be six years old and swim 2 meters without assistance.
- 2 Float on belly and back, immersion of the head and swim 7.5 meters on the front and back.
- 3 Swim 10 meters alone, alternating leg kicks assisted with a floating object for 10 meters.
- 4 Arms must recover above the water for a 10 meter distance. Perform controlled rhythmic breathing repetitions.
- 5 Swim 10 meters front and back crawl with skilful body position and rolls, including rhythmic and relaxed breathing. Tread water for 45 seconds.
- 6 Swim 15 meters front crawl while breathing on each side, 15 meters back crawl and a tread water for one minute.
- 7 Swim 25 meters front crawl, and back crawl. Tread water for 90 seconds and complete a 75 meter endurance swim.
- 8 Very good front crawl and back stroke techniques. Complete a 150 meter endurance swim.
- 9 Very good front crawl, back stroke and treading water (3 minutes) techniques. Complete a 300 meter endurance swim.
- 10 Very good front crawl, back stroke and breast stroke techniques. Complete a 400 meter endurance swim.



# LOISIRS | LEISURE

## ACTIVITÉS AQUATIQUES POUR ENFANTS AQUATIC ACTIVITIES FOR CHILDREN

### MERCREDI | WEDNESDAY 3 JL - 21 AU

1 FOIS PAR SEMAINE | ONCE A WEEK • 7 SEMAINES | 7 WEEKS

 **ÉTOILE DE MER\*CANARD • STARFISH\*DUCK**  
10:00 - 10:30 AP-STADUC-30 42,70 \$

 **LOUTRE DE MER • SEA OTTER**  
10:30 - 11:00 AP-OTTER-30 42,70 \$

 **SALAMANDRE • SALAMANDER**  
10:00 - 10:30 AP-SALA-30 42,70 \$  
10:30 - 11:00 AP-SALA-31 42,70 \$

 **POISSON LUNE • SUNFISH**  
10:30 - 11:00 AP-SUNF-30 42,70 \$

 **BALEINE • WHALE**  
10:00 - 10:30 AP-WHALE-30 42,70 \$

**NATATION JUNIOR 1 • 1 SWIM KIDS**  
09:30 - 10:00 AC-K01-30 42,70 \$


**NATATION JUNIOR 2 • 2 SWIM KIDS**  
10:00 - 10:30 AC-K02-30 42,70 \$


**NATATION JUNIOR 3 • 3 SWIM KIDS**  
10:30 - 11:00 AC-K03-30 42,70 \$


**NATATION JUNIOR 4 • 4 SWIM KIDS**  
09:30 - 10:00 AC-K04-30 42,70 \$


**NATATION JUNIOR 5 • 5 SWIM KIDS**  
09:30 - 10:00 AC-K05-30 42,70 \$

**NATATION JUNIOR 6 • 6 SWIM KIDS**  
09:30 - 10:00 AC-K06-30 42,70 \$

 4 - 12 mois | months (avec parent | with parent)

 12 - 24 mois | months (avec parent | with parent)


 2 - 4 ans | years (avec parent | with parent)


 3 - 5 ans | years (avec parent | with parent)

 3 - 6 ans | years

### SAMEDI | SATURDAY 29 JN - 17 AU

1 FOIS PAR SEMAINE | ONCE A WEEK • 8 SEMAINES | 8 WEEKS

 **ÉTOILE DE MER\*CANARD • STARFISH\*DUCK**  
09:00 - 09:30 AP-STADUC-60 48,80 \$

 **TORTUE DE MER • SEA TURTLE**  
11:20 - 11:50 AP-TURT-60 48,80 \$

 **LOUTRE DE MER • SEA OTTER**  
09:35 - 10:05 AP-OTTER-60 48,80 \$

 **SALAMANDRE • SALAMANDER**  
09:35 - 10:05 AP-SALA-60 48,80 \$  
10:45 - 11:15 AP-SALA-61 48,80 \$

 **POISSON LUNE • SUNFISH**  
10:45 - 11:15 AP-SUNF-60 48,80 \$

 **CROCODILE**  
10:10 - 10:40 AP-CROC-60 48,80 \$

 **BALEINE • WHALE**  
10:45 - 11:15 AP-WHALE-60 48,80 \$

**NATATION JUNIOR 1 • 1 SWIM KIDS**  
10:10 - 10:40 AC-K01-60 48,80 \$

**NATATION JUNIOR 2 • 2 SWIM KIDS**  
10:10 - 10:40 AC-K02-60 48,80 \$

**NATATION JUNIOR 3 • 3 SWIM KIDS**  
09:35 - 10:05 AC-K03-60 48,80 \$

**NATATION JUNIOR 4 • 4 SWIM KIDS**  
09:00 - 09:30 AC-K04-60 48,80 \$  
10:10 - 10:40 AC-K04-61 48,80 \$

**NATATION JUNIOR 5 • 5 SWIM KIDS**  
09:00 - 09:30 AC-K05-60 48,80 \$

**NATATION JUNIOR 6 • 6 SWIM KIDS**  
09:00 - 09:30 AC-K06-60 48,80 \$

**NATATION JUNIOR 7 \* 8 • 7 \* 8 SWIM KIDS**  
11:20 - 12:05 AC-K0708-60 54,40 \$

**NATATION JUNIOR 9 \* 10 • 9 \* 10 SWIM KIDS**  
11:20 - 12:05 AC-K0910-60 54,40 \$

\*Niveau combiné | Combined level

## LUNDI ET MERCREDI | MONDAY AND WEDNESDAY

2 FOIS PAR SEMAINE | TWICE A WEEK • 4 SEMAINES | 4 WEEKS

### SESSION 1 • 3 JL - 24 JL

#### NATATION JUNIOR 1 • 1 SWIM KIDS

17:00 - 17:30 AC-K01-10 42,70 \$

#### NATATION JUNIOR 2 • 2 SWIM KIDS

17:00 - 17:30 AC-K02-10 42,70 \$

#### NATATION JUNIOR 3 • 3 SWIM KIDS

17:30 - 18:00 AC-K03-10 42,70 \$

#### NATATION JUNIOR 5 • 5 SWIM KIDS

17:30 - 18:00 AC-K05-10 42,70 \$

### SESSION 2 • 29 JL - 21 AU

#### NATATION JUNIOR 1 • 1 SWIM KIDS

17:00 - 17:30 AC-K01-11 42,70 \$

#### NATATION JUNIOR 2 • 2 SWIM KIDS

17:00 - 17:30 AC-K02-11 42,70 \$

#### NATATION JUNIOR 4 • 4 SWIM KIDS

17:30 - 18:00 AC-K04-11 42,70 \$

#### NATATION JUNIOR 5 • 5 SWIM KIDS

17:30 - 18:00 AC-K05-11 42,70 \$

## MARDI ET JEUDI | TUESDAY AND THURSDAY

2 FOIS PAR SEMAINE | TWICE A WEEK • 4 SEMAINES | 4 WEEKS

### SESSION 1 • 2 JL - 25 JL

#### ÉTOILE DE MER\*CANARD • STARFISH\*DUCK

08:30 - 09:00 AP-STADUC-20 48,80 \$

#### TORTUE DE MER • SEA TURTLE

10:00 - 10:30 AP-TURT-20 48,80 \$

#### LOUTRE DE MER • SEA OTTER

09:00 - 09:30 AP-OTTER-20 48,80 \$

#### SALAMANDRE

08:30 - 09:00 AP-SALA-20 48,80 \$

16:30 - 17:00 AP-SALA-22 48,80 \$

#### POISSON LUNE • SUNFISH

08:30 - 09:00 AP-SUNF-20 48,80 \$

#### CROCODILE

09:00 - 09:30 AP-CROC-20 48,80 \$

#### BALEINE • WHALE

08:30 - 09:00 AP-WHALE-20 48,80 \$

#### NATATION JUNIOR 1 • 1 SWIM KIDS

09:30 - 10:00 AC-K01-20 48,80 \$

#### NATATION JUNIOR 2 • 2 SWIM KIDS

09:00 - 09:30 AC-K02-20 48,80 \$

#### NATATION JUNIOR 3 • 3 SWIM KIDS

09:00 - 09:30 AC-K03-20 48,80 \$

16:30 - 17:00 AC-K03-21 48,80 \$

#### NATATION JUNIOR 4 • 4 SWIM KIDS

09:30 - 10:00 AC-K04-20 48,80 \$

17:00 - 17:30 AC-K04-21 48,80 \$

#### NATATION JUNIOR 5 • 5 SWIM KIDS

17:00 - 17:30 AC-K05-21 48,80 \$

#### NATATION JUNIOR 6 • 6 SWIM KIDS

10:00 - 10:30 AC-K06-20 48,80 \$

#### NATATION JUNIOR 7 \* 8 • 7 \* 8 SWIM KIDS

09:30 - 10:15 AC-K0708-20 54,40 \$

#### NATATION JUNIOR 9 \* 10 • 9 \* 10 SWIM KIDS

09:30 - 10:15 AC-K0910-20 54,40 \$

### SESSION 2 • 30 JL - 22 AU

#### ÉTOILE DE MER\*CANARD • STARFISH\*DUCK

08:30 - 09:00 AP-STADUC-40 48,80 \$

#### TORTUE DE MER • SEA TURTLE

10:00 - 10:30 AP-TURT-40 48,80 \$

#### SALAMANDRE

08:30 - 09:00 AP-SALA-40 48,80 \$

08:30 - 09:00 AP-SALA-41 48,80 \$

#### POISSON LUNE • SUNFISH

09:00 - 09:30 AP-SUNF-40 48,80 \$

16:30 - 17:00 AP-SUNF-41 48,80 \$

#### CROCODILE

09:00 - 09:30 AP-CROC-40 48,80 \$

#### BALEINE • WHALE

10:00 - 10:30 AP-WHALE-40 48,80 \$

#### NATATION JUNIOR 1 • 1 SWIM KIDS

08:30 - 09:00 AC-K01-40 48,80 \$

#### NATATION JUNIOR 2 • 2 SWIM KIDS

09:00 - 09:30 AC-K02-40 48,80 \$

#### NATATION JUNIOR 3 • 3 SWIM KIDS

09:00 - 09:30 AC-K03-40 48,80 \$

#### NATATION JUNIOR 4 • 4 SWIM KIDS

09:30 - 10:00 AC-K04-40 48,80 \$

16:30 - 17:00 AC-K04-41 48,80 \$

#### NATATION JUNIOR 5 • 5 SWIM KIDS

09:30 - 10:00 AC-K05-40 48,80 \$

17:00 - 17:30 AC-K05-41 48,80 \$

#### NATATION JUNIOR 6 • 6 SWIM KIDS

17:00 - 17:30 AC-K06-41 48,80 \$

#### NATATION JUNIOR 7 \* 8 • 7 \* 8 SWIM KIDS

09:30 - 10:15 AC-K0708-40 54,40 \$

#### NATATION JUNIOR 9 \* 10 • 9 \* 10 SWIM KIDS

09:30 - 10:15 AC-K0910-40 54,40 \$

\*Niveau combiné | Combined level

# LOISIRS | LEISURE

## ACTIVITÉS AQUATIQUES | AQUATIC ACTIVITIES

PÉRIODE D'INSCRIPTION, VOIR LA PAGE 24  
REGISTRATION PERIOD, SEE PAGE 24



	CODE	JOUR DAY	DATES	HEURE TIME	COÛT COST
<b>COURS DE NATATION POUR ADULTES</b> <b>ADULT LESSONS</b> *Débutant **Intermédiaire *Beginner ** Intermediate	AA-SWIM-40*	JEU   TH	4 JL - 22 AU	20:00 - 20:30	56,10 \$
	AA-SWIM-41**	JEU   TH	4 JL - 22 AU	20:30 - 21:00	56,10 \$
	AA-SWIM-50*	VEN   FR	5 JL - 16 AU	09:00 - 09:30	49,10 \$
<b>AQUAFORME • AQUAFIT</b> Améliorez votre endurance et votre force musculaire. Improve your overall endurance and muscular strength.	AA-FITP-10	LUN   MO	Session 1 8 JL - 22 JL	08:15 - 09:00	23,50 \$
	AA-FITP-30	MER   WE	10 JL - 24 JL	08:15 - 09:00	23,50 \$
	AA-FITP-11	LUN   MO	Session 2 29 JL - 19 AU	08:15 - 09:00	31,30 \$
	AA-FITP-31	MER   WE	31 JL - 21 AU	08:15 - 09:00	31,30 \$
<b>AQUAPROFOND • AQUA DEEP</b> Des exercices pour développer la coordination et l'endurance. Pour les gens de tous les niveaux de condition physique qui sont à l'aise en eau profonde avec une ceinture de flottaison. Exercises involving various positions challenge coordination and endurance. For all fitness levels, comfort in deep water wearing a waist belt.	AA-FITP-20	MAR   TU	Session 1 9 JL - 23 JL	13:15 - 14:00	23,50 \$
	AA-FITP-40	JEU   TH	11 JL - 25 JL	13:15 - 14:00	23,50 \$
	AA-FITP-21	MAR   TU	Session 2 30 JL - 20 AU	13:15 - 14:00	31,30 \$
	AA-FITP-41	JEU   TH	1 AU - 22 AU	13:15 - 14:00	31,30 \$
<b>AQUA CARTE • AQUA PASS</b> Exercices aérobiques aquatiques conçus pour améliorer la forme physique générale. Aquatic aerobic exercises designed to improve well-being.	AA-PASS-90	LUN   JEU MO   TH	8 JL - 16 AU		151,70 \$
<b>LAISSEZ- PASSER • CLASS PASS</b> Exercices aérobiques aquatiques conçus pour améliorer la forme physique générale. Aquatic aerobic exercises designed to improve well-being.					9 \$

