

Horaires pour la piscine et les programmes aquatiques

1 décembre 2025 au 4 janvier 2026

Tout nos programmes sont en libre accès a moins d'être indiqué autrement

HEURES : lun. – jeu. : 06:30 – 21:00, ven. : 06:30 – 20:00 | sam., dim. et jours fériés : 08:00 – 16:00

OUVERT : 08:00 – 19:00 29, 30 déc, 2 jan | 08:00 – 15:00 27, 28 déc | **FERMÉ :** 24, 25, 26, 31 déc, 1, 3, 4, janvier

Longeurs | ① - Couloirs disponibles

Bain libre | ● - Petite piscine seulement ●● - Piscine principale et petite piscine

LUN, DEC 1	MAR, DEC 2	MER, DEC 3	JEU, DEC 4	VEN, DEC 5	SAM, DEC 6	DIM, DEC 7
6:45 – 8:45 ④●	6:45 – 8:45 ④●	6:45 – 8:45 ④●	6:45 – 8:45 ④●	6:45 – 8:45 ④●	08:15 – 10:15 ④●	8:15 – 9:15 ④●
10:15 – 11:15 ④●	9:00 – 10:30 ④●	10:15 – 11:15 ④●	9:00 – 10:30 ④●	10:15 – 11:15 ④●	12:30 – 14:00 ②●●	10:30 – 12:30 ②●
11:30 – 13:00 ④●	11:00 – 13:00 ④●	11:30 – 13:00 ④●	11:00 – 13:00 ④●	11:30 – 13:00 ④●	14:15 – 15:45 ②●●	12:45 – 14:15 ●●
15:45-18:00 ②●●	15:45-18:15 ②●●	15:45-16:45 ②●●	15:45-17:15 ②●●	15:45-16:45 ②●●		14:30 – 15:45 ●●
	19:45-20:45 ②●	17:45-19:15 ④●	19:45-20:45 ②●	18:15-19:45 ④●		

LUN, DEC 8	MAR, DEC 9	MER, DEC 10	JEU, DEC 11	VEN, DEC 12	SAM, DEC 13 Journée pour la communauté	DIM, DEC 14
6:45 – 8:45 ④●	6:45 – 8:45 ④●	6:45 – 8:45 ④●	6:45 – 8:45 ④●	6:45 – 8:45 ④●	08:15 – 09:15 ④●	8:15 – 9:15 ④●
10:15 – 11:15 ④●	9:00 – 10:30 ④●	10:15 – 11:15 ④●	9:00 – 10:30 ④●	10:15 – 11:15 ④●	09:15 – 10:15 Accès Gratuite	10:30 – 12:30 ②●
11:30 – 13:00 ④●	11:00 – 13:00 ④●	11:30 – 13:00 ④●	11:00 – 13:00 ④●	11:30 – 13:00 ④●	12:30 – 15:15 Accès Gratuite	12:45 – 14:15 ●●
15:45-18:00 ②●●	15:45-18:15 ②●●	15:45-16:45 ②●●	15:45-17:15 ②●●	15:45-16:45 ②●●	16:30 – 17:45 Accès Gratuite	14:30 – 15:45 ●●
	19:45-20:45 ②●	17:45-19:15 ④●	19:45-20:45 ②●	18:15-19:45 ④●		

LUN, DEC 15	MAR, DEC 16	MER, DEC 17	JEU, DEC 18	VEN, DEC 19	SAM, DEC 20	DIM, DEC 21
6:45 – 9:45 ④●	6:45 – 8:45 ④●	6:45 – 8:45 ④●	6:45 – 8:45 ④●	6:45 – 9:45 ④●	08:15 – 10:15 ④●	8:15 – 9:15 ④●
10:15 – 11:15 ④●	9:00 – 10:30 ④●	10:15 – 11:15 ④●	9:00 – 10:30 ④●	10:15 – 11:15 ④●	12:30 – 14:00 ②●●	10:30 – 12:30 ②●
11:30 – 13:00 ④●	11:00 – 13:00 ④●	11:30 – 13:00 ④●	11:00 – 13:00 ④●	11:30 – 13:00 ④●	14:15 – 15:45 ②●●	12:45 – 14:15 ●●
15:45-18:00 ②●●	15:45-18:15 ②●●	15:45-16:45 ②●●	15:45-18:15 ②●●	15:45-16:45 ②●●		14:30 – 15:45 ●●
	19:45-20:45 ②●	17:45-19:15 ④●	19:45-20:45 ②●	18:15-19:45 ④●		

LUN, DEC 22	MAR, DEC 23	MER, DEC 24	JEU, DEC 25	VEN, DEC 26	SAM, DEC 27	DIM, DEC 28
6:45 – 8:45 ④●	6:45 – 8:45 ④●	Veille de Noël Fermé	Jour de Noël Fermé	Lendemain de Noël Fermé	8:15-10:15 ④●	8:15-9:15 ④●
9:00 – 10:30 ④●	9:00 – 10:30 ④●				10:30-12:30 ②●●	10:30-12:30 ②●●
11:00 – 13:00 ④●	11:00 – 13:00 ④●				12:45-14:45 ②●●	12:45-14:45 ②●●
16:00-19:00 ②●●	16:00-19:00 ②●●					
19:15-20:45 ④●	19:45-20:45 ②●					

Horaire pour la piscine et les programmes aquatiques

1 décembre 2025 au 4 janvier 2026

Tout nos programmes sont en libre accès a moins d'être indiqué autrement

HEURES : lun. – jeu. : 06:30 – 21:00, ven. : 06:30 – 20:00 | sam., dim. et jours fériés : 08:00 – 16:00

OUVERT : 08:00 – 19:00 29, 30 déc, 2 jan | **08:00 – 15:00** 27, 28 déc | **FERMÉ :** 24, 25, 26, 31 déc, 1, 3, 4, janvier

Longeurs | ① - Couloirs disponibles

Bain libre | ● - Petite piscine seulement ●● - Piscine principale et petite piscine

LUN, DEC 29	MAR, DEC 30	MER, DEC 31	JEU, JAN 1	VEN, JAN 2	SAM, JAN 3	DIM, JAN 4
8:15 – 10:15 ④●	8:15 – 10:15 ④●	Réveillon du Nouvelle an Fermé	Jour de l'an Fermé	8:15 – 10:15 ④●	Entretien annuel Fermé	Entretien annuel Fermé
10:30 – 13:00 ②●●	10:30 – 13:00 ②●●			10:30 – 13:00 ②●●		
13:15-16:15 ②●●	13:15-16:15 ②●●			13:15-16:15 ②●●		
16:30-18:45 ②●●	16:30-18:45 ②●●			16:30-18:45 ②●●		

Aquaforme | 1 au 14 décembre (40 places disponible pour enregistré, 10 places libre accès)

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
09:00 – 09:45 1er et 8 décembre Aquaforme □		09:00 – 09:45 3, 10 et 17 décembre Aquaforme □	17:30 – 18:15 4 et 11 décembre Aquaforme □	09:00 – 09:45 5 et 12 décembre Aquaforme □	(Uniquement le 13 déc, jours de la communauté) 15:30 – 16:15 Aquaforme □	09:30 – 10:15 7, 14, 21, et 28 décembre Aquaforme □

Cours de natation et Programmes Aquatiques | 1 au 21 décembre (examen de sauveteur 23 déc)

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
18:15-19:15 Mise en forme par la natation Adolesce nt + Pré- Adolescent ◆	16:00-21:00 Certification de Sauveteur National (Requiert certification croix de bronze et premiers soins)■	17:00-17:30 Parent et moi jeu et nâge ◆	16:00-21:00 Certification de Sauveteur National (Requiert certification croix de bronze et premiers soins)■	17:00-18:00 H2O Extreme ◆	10:30-11:00 Parent et moi jeu et nâge ◆	09:00-16:00 Certification de Sauveteur National (Requiert certification croix de bronze et premiers soins)■
19:30-20:30 Location de piscine (Fermé au public)	18:30-19:30 Location de piscine (Fermé au public)	19:30-20:30 Location de piscine (Fermé au public)	18:30-19:30 Location de piscine (Fermé au public)		11:15-12:15 Mise en forme par la natation Adolescent + Pré-Adolescent ◆	

Descriptions des programmes

Cours de natation

cardiovasculaire et musculaire. Nos instructeurs certifiés rencontreront les besoins de tous les participants de tous les niveaux de santé physique. Ce cours est convenable pour les débutants ainsi que pour les participants avancés.

Programmes spécialisés

Parent et Moi, Jeu et Nage | Âge: 0A - 5A avec gardien (16A+)

Un programme permettant aux parents et aux jeunes enfants de se retrouver dans l'eau pour découvrir des activités et des jeux amusants, jouer, nager et chanter avec d'autres parents et enfants du même âge. Les activités sont animées par nos moniteurs de natation pendant toute la durée du programme.

Mise en forme par la natation Âge: 10A – 12A/ 13A - 17A

Poussez vos habiletés de natation plus loin! Les moniteurs travailleront avec les préadolescents pour perfectionner leur forme physique, leur endurance et leurs habiletés de natation. Conditions préalables : les participants devraient être à l'aise en eau profonde et être capables de nager au moins 25 mètres sans arrêt. Niveau minimum recommandé: Étoile 1. Notez qu'il ne s'agit pas d'un programme d'apprentissage de la natation.

H2O Extreme | Âge: 6A – 12A

Ce programme est un pur moment de plaisir ! Les enfants auront l'occasion de s'initier à des sports et jeux en piscine, comme le water-polo, des jeux de survie et bien plus encore. Prérequis : Les participants doivent être à l'aise en eau profonde et savoir nager au moins 25 mètres d'affilée.

Certifications avancées

Certification de sauveteur National | Âge: 15A+

Le brevet Sauveteur national est le seul à être reconnu partout au Canada; il constitue un standard de performance qui assure aux détenteurs de ce brevet de pouvoir travailler partout au pays. Après avoir complété le cours de 40 heures et avoir réussi l'examen final, les candidats seront des sauveteurs certifiés.

Aquaforme

Aquaforme | Âge: 13A+

Ces classes sont conçues comme une séance de mise en forme d'intensité moyenne pour le corps en entier. La classe combine les efforts

* Les cours de certification ne sont pas inclus dans les frais d'abonnement du Y. Des frais supplémentaires s'appliquent.

RÈGLEMENTS DE LA PISCINE

- Nos sauveteurs sont présents pour votre sécurité, écoutez leurs consignes.
- Quittez la piscine dès que vous entendez trois coups de sifflet. Un coup de sifflet très court annonce que le sauveteur a besoin de votre attention. Un long coup de sifflet signifie que quelque chose de grave est en train de se passer.
- Passez sous la douche avant d'entrer dans l'aire de baignade.
- Tous les baigneurs doivent enlever leurs souliers avant d'aller sous la douche et à la baignade.
- Porter des vêtements appropriés dans la piscine (ni sous-vêtements, ni couches jetables ou lavables).
- Toute personne ayant une maladie contagieuse ou une plaie ouverte pourrait se voir refuser l'entrée dans la piscine.

- La nourriture, les boissons, la gomme à mâcher et les contenants de verre sont interdits dans la piscine et ses environs.
- Toute action qui contribue à la pollution de la piscine est interdite (cracher, faire des fontaines d'eau avec la bouche, se moucher, etc.).
- Pour des raisons de sécurité, ne pas courir autour de la piscine.
- Il est interdit de plonger dans la partie peu profonde de la piscine.
- Il est interdit d'utiliser un langage grossier ou d'avoir un comportement turbulent.
- Assurez-vous que vos activités n'empêchent pas les autres de pratiquer les leurs.

NORMES D'ADMISSION AUX INSTALLATIONS AQUATIQUES ET PROCÉDURE DE BRACELETS AQUATIQUES

Afin d'accroître la sécurité dans nos installations aquatiques, **tous les enfants âgés de 7 à 11 ans qui désirent nager en eau profonde doivent au préalable se soumettre à un bref test de natation.**

Contenu du test : Nager 1 longueur de piscine sans interruption et nager sur place pendant 30 secondes.

Les enfants qui compléteront le test avec succès recevront un bracelet vert qu'ils devront porter à la piscine. **Seuls les enfants portant un bracelet vert seront autorisés à aller dans la partie profonde de la piscine.**

Pour en savoir davantage sur nos normes d'admission aux installations aquatiques et sur la procédure relative aux bracelets, consultez un membre de notre personnel aquatique ou un membre de notre équipe du service à la clientèle.

ÂGES : 0A-6A

Les enfants de 0A à 6A **doivent être accompagnés par un parent/gardien âgé de 16 ans ou plus** qui demeure dans l'eau en tout temps à portée de main.

Ratio parent/gardien:enfants - 1:2

ÂGES : 7A-11A

Les enfants de 7A à 11A **qui ne complètent pas avec succès le test de natation** peuvent nager dans la petite piscine ou dans la partie peu profonde de la piscine principale avec un parent/gardien âgé de 16 ans ou plus qui demeure dans l'eau en tout temps à portée de main.

Ratio parent/gardien:enfants - 1:4

ÂGES : 7A-11A

Les enfants de 7A à 11A **qui complètent avec succès le test de natation** reçoivent un bracelet vert et peuvent nager dans n'importe quelle partie de la piscine.

Le parent/gardien âgé de 16 ans ou plus doit demeurer sur la terrasse de la piscine.

Ratio parent/gardien:enfants - 1:8