

Horaire pour la piscine et les programmes aquatiques

La semaine de la relâche de mars : 16 au 22 mars, 2026

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

Longeurs | ① - Couloirs disponibles

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

LUN 16 MARS	MAR 17 MARS	MER 18 MARS	JEU 19 MARS	VEN 20 MARS	SAM 21 MARS	DIM 22 MARS
6:45 – 8:45 ④ ●	6:45 – 9:45 ④ ●	6:45 – 8:45 ④ ●	6:45 – 9:45 ④ ●	6:45 – 8:45 ④ ●	08:15 – 10:15 ④ ●	8:15 – 9:15 ④ ●
12:00 – 15:00 ④ ●	11:45 – 12:45 ④ ●	11:45 – 12:45 ④ ●	11:45 – 12:45 ④ ●	11:45 – 13:45 ④ ●	11:45 – 13:45 ② ●●	10:30 – 12:30 ② ●●
15:15 – 17:15 ② ●●	14:15 – 17:15 ② ●●	14:15 – 15:15 ② ●●	14:15 – 17:15 ② ●●	14:00 – 15:15 ② ●●	14:00 – 15:45 ② ●●	12:45 – 14:15 ② ●●
17:30-19:30 ② ●●	19:45 – 20:45 ④ ●		19:45 – 20:45 ④ ●			14:30 – 15:45 ② ●●

Aquaforme

LUN 16 MARS	MAR 17 MARS	MER 18 MARS	JEU 19 MARS	VEN 20 MARS	SAM 21 MARS	DIM 22 MARS
09:00 – 9:45 Aquaforme ■		09:00 – 9:45 Aquaforme ■		09:00 – 9:45 Aquaforme ■		09:30 - 10:15 Aquaforme ■

Cours de natation, programmes spécialisés et certifications aquatiques

LUN 16 MARS	MAR 17 MARS	MERC 18 MARS	JEU 19 MARS	VEN 20 MARS	SAM 21 MARS	DIM 22 MARS
10:00 – 11:45 Cours de natation pour enfants Intensif ⊕	10:00 – 11:45 Cours de natation pour enfants Intensif ⊕	10:00 – 11:45 Cours de natation pour enfants Intensif ⊕	10:00 – 11:45 Cours de natation pour enfants Intensif ⊕	10:00 – 11:45 Cours de natation pour enfants Intensif ⊕	10:30 – 11:30 H2O Extreme ■	
	17:15 – 18:15 H2O Extreme ■		17:15 – 18:15 H2O Extreme ■			

Location de piscine

LUN 16 MARS	MAR 17 MARS	MER 18 MARS	JEU 19 MARS	VEN 20 MARS	SAM 21 MARS	DIM 22 MARS
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)			

L'horaire est susceptible d'être modifié.

⊕ Les cours de natation ne sont plus inclus dans les adhésions. Les membres sont éligibles pour une période d'inscription prioritaire, des économies, ainsi qu'un soutien financier.

■ Inscription obligatoire. Gratuit pour les membres.

Horaires pour la piscine et les programmes aquatiques

La relâche de mars – 16 mars au 22 mars, 2026

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

Classe de 45 minute intensif lundi au vendredi

Les petits nageurs (cours sans parent) Âges: 3A – 5A

Méduses & Flotteurs ☼	Lun - Ven	10:50-11:35
-----------------------	-----------	-------------

Initiation à la natation Âges: 6A – 12A

Loutres & Phoques ☼	Lun - Ven	10:00-10:45, 10:50-11:35
Dauphin & Nageur ☼	Lun - Ven	10:00-10:45

Programmes spécialisés Âges: 6A – 17A

H2O extreme ■	Mar	17:15-18:15
H2O extreme ■	Jeu	17:15-18:15
H2O extreme ■	Sat	10:30-11:30

Descriptions des programmes

Cours de natation

Méduses & Flotteurs | Âge: 3A - 5A

Développez l'amour de l'eau chez votre enfant par ces cours amusants et engageants. Aux niveaux Méduses, Flotteurs, Glisseurs, Plongeurs, Surfeurs et Trempeurs, les enfants seront amenés à apprendre les habiletés de base de la natation et les règles de sécurité, et à améliorer leur confort et leur confiance dans l'eau. Les enfants qui ne sont pas propres doivent porter des couches imperméables à l'eau.

Loutre & Phoque | Âge: 6A - 12A

Ces niveaux sont conçus pour améliorer les aptitudes de natation de votre enfant ainsi que sa confiance. Les Dauphins apprendront à coordonner les mouvements des bras et des jambes et la respiration pour améliorer la propulsion du crawl et du dos crawlé. Au niveau Nageur, les participants amélioreront leurs techniques de nage sur le ventre, sur le dos et debout, ainsi que leur endurance.

Dauphin & Nageur | Âge: 6A - 12A

Ces niveaux sont conçus pour améliorer les aptitudes de natation de votre enfant ainsi que sa confiance. Les Dauphins apprendront à coordonner les mouvements des bras et des jambes et la respiration pour améliorer la propulsion du crawl et du dos crawlé. Au niveau Nageur, les participants amélioreront leurs techniques de nage sur le ventre, sur le dos et debout, ainsi que leur endurance.

Programmes spécialisés

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.

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 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.

L'horaire est susceptible d'être modifié.

☼ Les cours de natation ne sont plus inclus dans les adhésions. Les membres sont éligibles pour une période d'inscription prioritaire, des économies, ainsi qu'un soutien financier.

■ Inscription obligatoire. Gratuit pour les membres.

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