

Horaire pour les programmes aquatiques

7 septembre au 29 novembre 2026

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

JOURS FÉRIÉS : 7 septembre (Fête du Travail) – fermé, 12 octobre (Action de grâce) – Pas de programmes

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
10:00 – 10:45 Aquaforme ■		10:00 – 10:45 Aquaforme ■	10:00 – 10:45 Aqua Zumba ■	10:00 – 10:45 Aquaforme ■	9:30 AM – 11:45 Cour de natation en groupe ☉	10:00 – 10:45 Aquaforme ■
		18:10 – 18:55 Adultes - Correction des traits ☉		16:00 – 18:00 Cour de natation privé ☐	12:15 – 14:00 Cour de natation privé ☉	12:30 – 14:00 Cour de natation privé ☉
17:15 – 18:00 Aquaforme ■	17:45 – 18:30 Aquaforme ■	18:00 – 19:00 Jeux et natation ■	17:00 – 18:10 Cour de natation en groupe - Faible Ratio ☉			
18:15 – 19:15 Cour de natation privé ☐		19:15 – 19:45 Adultes - Apprendre à Nager ☉	18:10 – 18:55 Adultes - Apprendre à Nager ☉		Fêtes d'anniversaire – Fête au bord de la piscine Faites sensation lors de votre journée spéciale! Plongez dans une heure complète de plaisir à la piscine avec des amis, puis continuez la célébration aller dans la salle de fête avec le gâteau, jeux, et rires. (dernier dimanche de chaque mois) 15:00-17:00	
			19:45 – 20:30 Adultes - Correction des traits ☉			

Certifications Avancées

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
		17:15 – 21:00 Médallion de Bronze☉: 9 septembre au 7 octobre				
		17:15 – 21:00 Croix de bronze☉: 21 octobre au 25 novembre				

L'horaire est susceptible d'être modifié.

☉ Les cours de natation et les certifications aquatiques 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.

Horaire pour les programmes aquatiques

7 septembre au 29 novembre 2026

Les petits nageurs (cours sans parent)

Âges: 3A – 5A

Méduses & Flotteurs ✱	Sam	9:30 – 10:00, 11:15 – 11:45
Glisseurs & Plongeurs ✱	Sam	10:05 – 10:35

Initiation à la natation

Âges: 6A – 12A

Loutres & Phoques ✱	Sam	9:30 – 10:00
Dauphin & Nageur ✱	Sam	10:05 – 10:35

Cour de natation - Faible Ratio

Les petits nageurs (cours sans parent)

Âges: 3A – 5A

Méduses & Flotteurs ✱	Jeu	17:05 – 17:35
Glisseurs ✱	Jeu	17:40 – 18:10

Initiation à la natation

Âges: 6A – 12A

Loutres & Phoques ✱	Jeu	17:05 – 17:35
Dauphin ✱	Jeu	17:40 – 18:10

Programme de natation étoile

Âges: 6A – 12A

Étoile 1 & 2 ✱	Sam	10:40 – 11:10
Étoile 3 & 4 ✱	Sam	11:15 – 11:45

Specialty Programs

Âges: 6A – 17A

Jeux et Natation	Mer	18:30 – 19:30 (Starts at 17:30 in Gym)
------------------	-----	---

Cours de natation pour ados

Âges: : 13A – 17A

Cour de natation pour les ados ✱		
-------------------------------------	--	--

Cours de natation pour adultes

Âges: 18A+

Adultes Apprendre à Nager ✱	Mer	19:45 – 20:30
Adultes Apprendre à Nager ✱	Jeu	18:10 – 18:55
Adultes correction des traits ✱	Mer	18:10 – 18:55
Adultes correction des traits ✱	Jeu	19:45 – 20:30

Descriptions des programmes

Cours de natation

Éclabousseurs & Tourbillons | Âge: 3M - 36M

Dans ce cours engageant, les parents apprendront comment assurer la sécurité tout en s'amusant dans la piscine avec leur enfant. Ce programme présentera aux parents et à leur enfant une variété d'activités conçues pour acquérir et développer les compétences fondamentales de natation et préparer ainsi les enfants aux cours de natation. Les enfants qui ne sont pas propres doivent porter des couches imperméables à l'eau.

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.

Glisseurs & Plongeurs | Âge: 3A - 5A

Plongez dans l'eau et glissez avec les créatures de la mer! Votre enfant rehaussera ses compétences acquises aux niveaux Méduses et Flotteurs, et il sera initié à la nage sur le ventre et sur le dos, en plus de s'adonner à une gamme d'activités en eau profonde. Les Glisseurs apprendront la sécurité en embarcation et seront conscientisés à l'eau profonde. Les Glisseurs apprendront également à flotter, à glisser et à se stabiliser en eau profonde. Les Plongeurs apprendront à se stabiliser en eau profonde pendant 10 secondes et à nager sur le ventre et sur le dos sur 10 mètres.

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.

Programme de natation Étoile – 1 & 2 | Âge: 6A - 12A

Au niveau Étoile 1, vous améliorerez le crawl et le dos crawlé tout en apprenant le coup de pied fouetté sur le dos. Au niveau Étoile 2, vous apprendrez le rétropédalage pour rester à la surface, le coup de pied fouetté sur le ventre et vous nagez sur 100 mètres pour développer l'endurance. Les activités optionnelles offrent aux enfants l'occasion d'explorer la nage de compétition, la natation synchronisée, le water-polo et l'aquaforme, autant d'activités aquatiques amusantes!

Programme de natation Étoile – 3 & 4 | Âge: 6A - 12A

Étoile 3 : Le participant continue de pratiquer le crawl dorsal au niveau avancé sur 50 m, le dos élémentaire au niveau intermédiaire sur 25 m, ainsi que la brasse au niveau initial sur 50 m. L'enseignement couvre des compétences telles que le maintien en surface avec battement « eggbeater », une nage de 200 m et le début du programme canadien Swim Patrol de la Société de sauvetage. Étoile 4 : Le participant développe davantage son endurance afin de nager 100 m en moins de 3 minutes. L'enseignement couvre des compétences telles que la prévention de la noyade, le programme canadien Swim Patrol, le battement dauphin sur 25 m, la maîtrise du battement « eggbeater » et le dos élémentaire au niveau avancé sur 50 m.

Jeunes Apprendre à Nager | Âge: 13 - 17A

Ce programme enseigne les habiletés de base pour être à l'aise dans l'eau. Les participants apprendront à flotter avec et sans assistance, à se sentir à l'aise en entrant dans l'eau et en sortant de l'eau, et ils apprendront les techniques requises pour savoir nager, comme les techniques de respiration et de flottaison.

Cours de natation privé — Âge : 3 ans et plus

Les participants travaillent individuellement avec un instructeur de natation Y pour évaluer et améliorer leurs compétences. Ces leçons sont conçues pour répondre aux besoins et capacités individuels, et peuvent couvrir tout ce qui va de l'amélioration des AVC à des conseils d'entraînement. Les espaces supplémentaires et les réservations peuvent être demandés en personne.

Adultes Apprendre à Nager | Âge: 18A+

Ce programme enseigne les habiletés de base pour être à l'aise dans l'eau. Les participants apprendront à flotter avec et sans assistance, à se sentir à l'aise en entrant dans l'eau et en sortant de l'eau, et ils apprendront les techniques requises pour savoir nager, comme les techniques de respiration et de flottaison.

Cour de natation privé | Âge: tous les âges

Les cours de natation privés offrent des instructions personnalisées, individuelles et adaptées aux capacités, besoins et objectifs de chaque nageur. Que vous appreniez à nager pour la première fois, que ce soit en développant votre confiance dans l'eau, en améliorant des compétences spécifiques ou des AVC, ou que vous visiez un niveau de natation YMCA,

Adultes correction des traits | Âge: 18A+

Améliorez vos mouvements de natation et développez les compétences acquises au niveau débutant. Ces cours incluent des corrections sur le crawl avant et arrière, l'introduction à la brasse et le fait de faire du tapis roulant.

Programmes spécialisés

Gym et Natation | Âge: 6A - 9A

Une occasion amusante de profiter d'un programme combinant gym et piscine avec une variété d'activités terrestres et aquatiques. Tous les participants doivent apporter des chaussures de sport pour la salle de sport, ainsi qu'un maillot de bain et une serviette pour la piscine. Le programme comprend 50 minutes en salle de sport et 50 minutes en piscine. Les animateurs assureront la transition du groupe de la salle de sport à la piscine et superviseront le changement des maillots de bain. Dépose en salle de sport, ramassage sur le bord de la piscine. La participation des parents/tuteurs n'est pas requise.

Swim Fit | Âge: 9A - 17A

Faites passer vos compétences de natation au niveau supérieur! Les instructeurs travailleront avec les pré-débutants pour augmenter leur condition physique, développer leur endurance et améliorer leurs compétences en natation. Prérequis : Les participants doivent être à l'aise en eau profonde et être capables de nager un minimum de 25 mètres en continu. Niveau Star 3 minimum recommandé. Notez que ce n'est pas un programme d'apprentissage de la natation.

Introduction au water-polo | Âge: 13Y+

Vous cherchez un excellent moyen de rester actif et de rencontrer de nouvelles personnes ? Venez participer à nos soirées d'introduction au water-polo. Cet événement décontracté, adapté aux débutants, se concentre sur le plaisir, la forme physique et les jeux amicaux. Aucune expérience nécessaire — venez simplement prêt à nager, jouer et passer un bon moment.

Famille Nage pour Survivre | Tout âge:

Ce cours axé sur la famille enseigne des compétences essentielles en matière de sécurité hydrique et de survie pour les enfants et les personnes qui s'occupent d'eux. Les participants pratiqueront des techniques de survie de base en eau libre, développeront la confiance dans l'eau et apprendront à réagir ensemble en toute sécurité dans des situations aquatiques inattendues. *Nombre de places limité.*

Aquaforme

Aquaforme | Age: 13Y+

A general water fitness class designed as a medium intensity total body workout, providing a balance of cardiovascular and muscular strength training. Easy to follow choreography with lots of options for intensity. Classes can be held in deep or shallow water.

Certifications avancées

Médaille de bronze | Âge: 12A+

Apprenez à répondre à des situations complexes de sauvetage aquatique. Travaillez votre conditionnement physique, la prise de décision et les capacités de jugement en préparation aux sauvetages difficiles et risqués. Les participants développeront l'efficacité de leur technique et leur endurance sous la pression du chronomètre. Les frais comprennent le Manuel canadien de sauvetage. Conditions préalables : Brevet Étoile de bronze ou être âgé de 12 ans le jour de l'examen.

Croix de bronze | Âge: 13A+

Le brevet Croix de bronze enseigne les différences entre la surveillance et le sauvetage, la supervision sécuritaire dans les installations aquatiques et les principes des procédures d'urgence et du travail d'équipe. Les participants apprendront à secourir une victime blessée à la colonne vertébrale et une victime qui ne présente aucun poulx. Les participants doivent apporter le Manuel canadien de sauvetage. Conditions préalables : Brevet Médaille de bronze et premiers soins d'urgence (CPR et RCP).

