

Natation Essentiel 15 ans et +
Croix-Rouge

R : résident **N-R : non-résident**
R : 75 \$ **N-R : 113 \$**
Natation Essentiel #1 (55 minutes)
Aucune expérience en natation n’est requise. Ils apprennent la flottaison; le glissement avec battements de jambes; la nage sur le ventre sur 10 mètres; les entrées et sorties en eau peu profonde. Ils font des activités en eau profonde avec aide.
Lundi : 11 h à 11 h 55

Natation Essentiel #2 (55 minutes)
Préalables : une certaine expérience en natation; pouvoir nager sur le ventre sur 10 mètres facilement. Ils apprennent le crawl et le dos crawlé (15 mètres); les différents plongeurs et la nage debout. Ils nagent sur une distance d’au moins 25 mètres.
Mardi : 11 h à 11 h 55 **Vendredi : 11 h 30 à 12 h 25**

Style de nage et entraînement (55 minutes)
Préalables : nager le crawl sur 15 mètres; le dos crawlé sur 15 mètres et être à l’aise en eau profonde. Ils choisissent les styles de nage sur lesquels ils souhaitent mettre l’accent. Il s’agit d’un programme participatif qui s’articule autour des objectifs individuels.
Lundi : 20 h 30 à 21 h 25 **Mardi : 12 h à 12 h 55**
Mercredi : 20 h 30 à 21 h 25 **Jeudi : 11 h à 11 h 55**

Programme de formation
Société de sauvetage

Médaille de bronze (20 heures) et Croix de bronze (combiné)
R : 200 \$ **N-R : 300 \$**
Être âgé d’au moins 13 ans à l’examen final ou détenir le brevet Étoile de bronze.
Manuel canadien de sauvetage : 50 \$
Masque de poche : 23 \$
Samedi : 12 h à 16 h
Du 14 septembre au 12 octobre (5 semaines)
Examen : dimanche 13 octobre de 12 h à 16 h

Croix de bronze (25 heures)
R : 220 \$ **N-R : 320 \$**
Détenir le brevet Médaille de bronze. Manuel canadien de sauvetage.
Manuel canadien de premiers soins : 20 \$
Sifflet avec bracelet : 12 \$
Samedi : 12 h à 17 h
Du 19 octobre au 16 novembre (5 semaines)
Examen : dimanche 17 novembre de 12 h à 16 h

Premiers soins - général (21 heures)
R : 140 \$ **N-R : 210 \$**
Être âgé de 14 ans.
Manuel de l’ABC : 20 \$
Vendredi : 18 h à 21 h / samedi et dimanche : 8 h à 17 h
22-23-24 novembre 2019

Mise en forme en piscine

Les tarifs incluent les taxes
R : 85 \$ **N-R : 128 \$** **(15 à 54 ans)**
R : 71 \$ **N-R : 107 \$** **(55 ans et plus)**
1 cours : 15 \$

Aquaforme 50 ans et + (55 minutes)
Activité de mise en forme en eau peu profonde pour les personnes de 50 ans et plus visant l’amélioration de l’endurance cardiovasculaire, de la résistance musculaire et de la souplesse.
Lundi : 9 h à 9 h 55 (Judith) et 10 h à 10 h 55 (Suzy)
Mardi : 9 h à 9 h 55 (Lyne)
Mercredi : 11 h à 11 h 55 (Suzy) – Aquaforme Plus
Jeudi : 9 h à 9 h 55 (Lyne) et 10 h à 10 h 55 (Lyne)
Vendredi : 10 h 30 à 11 h 25 (Julie)

AquaPoussette (55 minutes)
Activité de mise en forme en piscine, en eau peu profonde et profonde. S’adresse aux femmes désirant se remettre en forme. Votre bébé vous accompagne dans un siège flottant.
Mercredi : 9 h à 9 h 55 (Francesca)
Vendredi : 11 h à 11 h 55 (Francesca)

AquaFit (55 minutes)
Activité de mise en forme combinée entre aquaforme, aquajogging et entraînement en longueur. En partie peu profonde et profonde.
Lundi : 19 h 30 à 20 h 25 (Julie)
Mercredi : 9 h à 9 h 55 (Judith) et 19 h 30 à 20 h 25 (Julie)

AquaSpinning (55 minutes)
Activité de mise en forme sur vélo aquatique se déroulant dans la partie peu profonde du bassin. Bon pour les articulations.
Mardi : 10 h à 10 h 55 (Lyne)
Mercredi : 10 h à 10 h 55 (Judith)
Jeudi : 19 h à 19 h 55 (Suzy)
Vendredi : 9 h 30 à 10 h 25 (Julie)

AquaYoga 50 ans et + (55 minutes)
Activité de mise en forme douce et tonique en eau peu profonde qui donne envie de plonger dans le grand bain!
Vendredi : 9 h à 9 h 55 (Angi)

Mise en forme en salle
R : 100 \$ **N-R : 150 \$** **Essai 1 cours : 15 \$**

Musculation / Étirements 50+
Ce cours s’adresse spécifiquement à une clientèle de 50 ans et plus et comprend un bloc d’exercices fonctionnels de musculation de 45 minutes et un bloc d’étirement de 15 minutes.
Lundi : 10 h 30 à 11 h 30 et 13 h 30 à 14 h 30 (Judith)

Spinning / Musculation / Étirements
Activité de groupe qui se pratique sur des vélos stationnaires et au sol. Vous profitez d’un entraînement cardiovasculaire avec un instructeur, tout en améliorant votre tonus musculaire et votre circulation sanguine.
Lundi : 17 h 30 à 18 h 30 (Lyne)

Sauveteur national (40 heures excluant l’examen final)
R : 240 \$ **N-R : 360 \$**
Être âgé d’au moins 16 ans à l’examen final.
Détenir le brevet Croix de bronze, Premiers soins – Général/DEA *Manuel Alerte! La pratique de la surveillance aquatique : 50 \$*
Samedi et dimanche : 11 h 30 à 18 h
30 novembre / 1^{er} décembre / 7-8 décembre / 14-15 décembre
Examen : samedi 21 décembre de 12 h à 17 h

Moniteur en sécurité aquatique (55 heures)
R : 300 \$ **N-R : 600 \$**
Être âgé de 15 ans.
Junior 10 ou assistant surveillant-sauveteur (Croix de bronze)
Matériel : 2 cahiers de travail (150 \$)
samedi et / ou dimanche de 9 h à 13 h 30
29 septembre / 3-10-17-24 novembre 2019

Requalification sauveteur national (4 heures)
R : 105 \$ **N-R : 130 \$**
Dimanche 24 novembre : 14 h à 19 h



Club de sauvetage sportif
Information : 819-425-8614, poste 5004



PROGRAMME FÊTES D'ENFANTS

Pour les 5 ans et +

Tarif : 125 \$ / heure
R : 15 % de rabais sur le tarif

Il est possible d’organiser une fête d’enfants au Complexe aquatique en louant la salle d’études (pour déguster le gâteau) et le bassin récréatif.

Les samedis ou dimanches : 13 h 30 à 14 h 25.
L’animation en piscine (55 minutes), sous forme de thématique, est comprise dans le coût.

Informations et réservations :
819-425-8614, poste 5001



BAINS LIBRES du lundi 9 septembre au dimanche 22 décembre
Horaire

BASSIN RÉCRÉATIF		
Bain pour tous	13 h à 17 h	Du lundi au vendredi
Bain pour adultes	19 h à 21 h	Du lundi au vendredi
Bain pour tous	14 h 30 à 19 h	Samedi et dimanche
Bain pour adultes	19 h à 21 h	Samedi et dimanche

BASSIN SPORTIF		
Natation en longueur	7 h à 21 h	Tous les jours
Bain pour tous	13 h à 17 h	Du lundi au vendredi
Bain pour tous	14 h 30 à 19 h	Dimanche
Bain pour tous	14 h 30 à 21 h	Samedi
Bain pour adultes	19 h à 21 h	Du lundi au vendredi et dimanche
Water polo familial	19 h à 21 h	Mardi

*** Prix résident seulement sur présentation de la carte *Vivre Mont-Tremblant* (OBLIGATOIRE)**
*** Taxes incluses**

ÂGE	1 JOUR		5 JOURS		10 JOURS	
	R	N-R	R	N-R	R	N-R
Enfant 0 - 5 ans	Gratuit	5 \$	Gratuit	23 \$	Gratuit	45 \$
Adolescent 13 - 17 ans	Gratuit	6 \$	Gratuit	25 \$	Gratuit	48 \$
Étudiant 18 ans +	Gratuit	8 \$	Gratuit	35 \$	Gratuit	68 \$
Adulte	3,00 \$	10 \$	13 \$	45 \$	24 \$	85 \$
55 ans +	2,50 \$	8 \$	11 \$	35 \$	21 \$	68 \$
Famille (2enfants/2adultes)		30 \$		140 \$		275 \$

*** Le port du bonnet de bain est obligatoire.**
*** Aucun remboursement pour les cartes de 5 et 10 jours ainsi que les cartes de 4 mois.**

PROGRAMME DE COURS PRIVÉS
junior, adolescents, adultes, aînés

Horaire selon vos disponibilités en communiquant au 819-425-8614, poste 5000.
Vous pourrez choisir le nombre de cours privés, la journée, l’heure et le moniteur si disponible!

SPÉCIAL WIBIT

Samedi et dimanche : 14 h 30 à 19 h
1 fois par mois
28-29 septembre / 26-27 octobre
30 novembre et 1^{er} décembre

Salamandre – 3 à 5 ans sans parents (40 minutes)
Sans ballon dorsal. Votre enfant travaillera le battement de jambes et pourra exécuter les glissements, les entrées en eau profonde et la flottaison en eau profonde. Il sera en mesure de nager sur une distance de 5 mètres de façon continue, sans ballon dorsal.
Samedi : 10 h 30 à 11 h 10 et 12 h 45 à 13 h 25
Dimanche : 10 h 50 à 11 h 30

Poisson-Lune – 3 à 5 ans sans parents (40 minutes)
Ballon dorsal obligatoire. Votre enfant expérimentera son premier cours sans parent! Il améliorera sa flottaison ainsi que ses sauts dans l’eau. Le battement de jambes sera rajouté aux glissements. L’enfant sera en mesure de nager sur une distance de 2 mètres, sans ballon dorsal.
Mercredi : 12 h à 12 h 40 **Samedi : 11 h 15 à 11 h 55**
Dimanche : 11 h 35 à 12 h 15

Crocodile – 3 à 5 ans sans parents (40 minutes)
Sans ballon dorsal. Votre enfant améliorera les glissements avec battements de jambes, la nage sur le ventre et sur le dos ainsi que le saut en eau profonde. Il sera en mesure de nager sur une distance de 10 mètres de façon continue.
Vendredi : 12 h 15 à 12 h 55 **Samedi : 9 h 45 à 10 h 25**
Dimanche : 12 h 20 à 13 h

Baleine – 3 à 5 ans sans parents (40 minutes)
Sans ballon dorsal. Votre enfant augmentera la distance des glissements avec battements de jambes et la distance de nage sur le ventre et sur le dos. Il apprendra le plongeon. Il sera en mesure de nager sur une distance de 15 mètres de façon continue.
Lundi : 17 h à 17 h 40 **Mercredi : 17 h à 17 h 40**
Vendredi : 17 h à 17 h 40 **Samedi : 9 h à 9 h 40**

Natation junior

R : 49 \$ **N-R : 74 \$** **Croix-Rouge**
Junior 1 (40 minutes)
Aucune expérience en natation n’est requise. Les enfants apprennent la flottaison, le glissement, le battement de jambes alternatif avec aide ainsi que les entrées et sorties en eau peu profonde. Distance : 5 mètres.
Lundi : 17 h à 17 h 40 **Mercredi : 17 h à 17 h 40**
Vendredi : 17 h à 17 h 40 **Samedi : 9 h à 9 h 40**

Junior 2 (40 minutes)
Préalable : junior 1. Ils apprennent les glissements avec battements de jambes alternatif et la nage sur le ventre. Ils participent à des activités en eau profonde avec aide. Distance : 10 mètres.
Lundi : 17 h 45 à 18 h 25 **Mardi : 17 h à 17 h 40**
Jeudi : 17 h à 17 h 40 **Samedi : 12 h à 12 h 40**

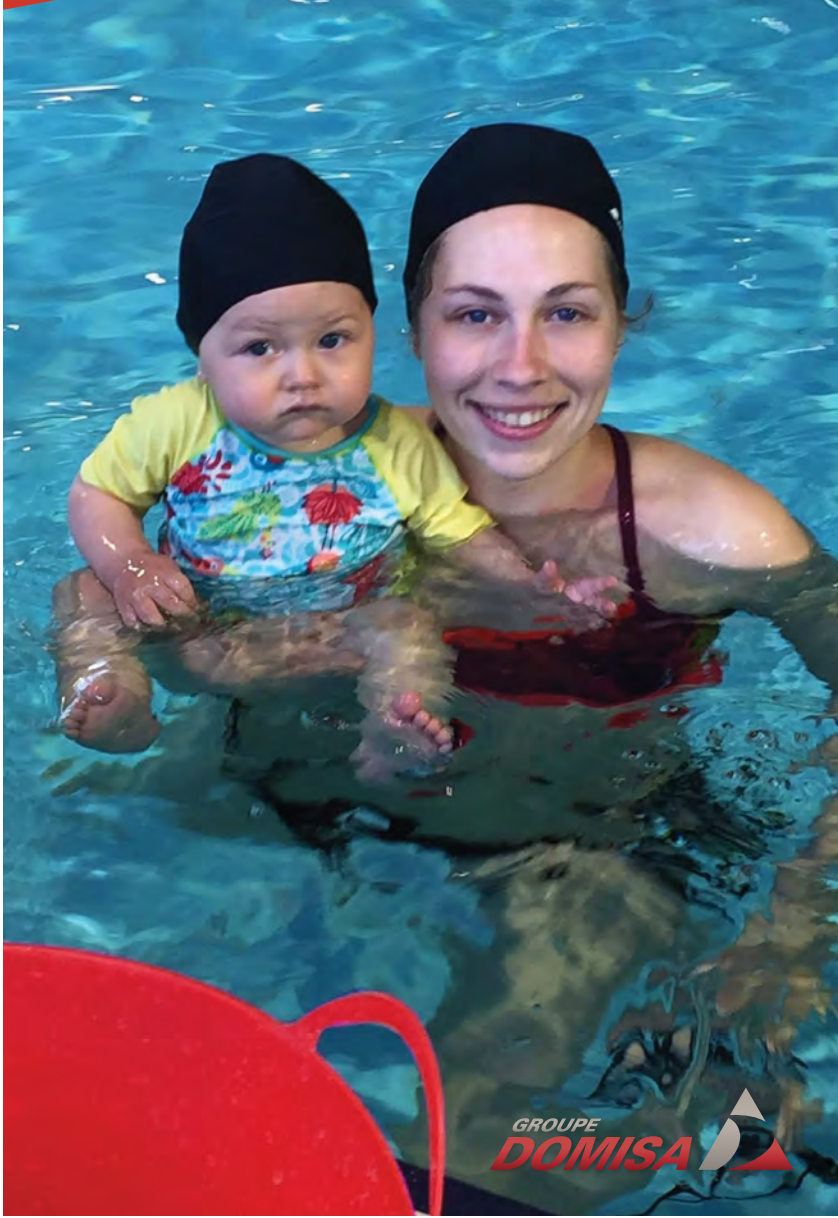
Junior 3 (40 minutes)
Préalable : junior 2. Ils augmentent la distance des glissements avec battements de jambes alternatif et exécutent le battement de jambes alternatif sans aide. Distance : 15 mètres.
Mardi : 17 h à 17 h 40 **Jeudi : 17 h à 17 h 40**
Samedi : 9 h 45 à 10 h 25 **Dimanche : 9 h à 9 h 40**

Du lundi 23 septembre au dimanche 1^{er} décembre 2019
PROGRAMMATION
Automne 2019
819-425-8614 poste 5000
635, rue Cadieux Mont-Tremblant

INSCRIPTION

9 et 10 septembre : résidents de Mont-Tremblant
11 et 12 septembre : résidents de Mont-Tremblant, Montcalm et Brébeuf
Du 13 au 18 septembre : pour tous aux heures d’ouverture

www.complexeaquatiquemont-tremblant.com



Junior 4 (40 minutes)
Préalable : junior 3. Ils apprennent la nage sur le dos avec le roulement des épaules et le crawl (10 mètres), améliorent le battement de jambes alternatif, exécutent le plongeon de départ à genoux et sont initiés à la godille. Distance : 25 mètres.
Mardi : 17 h à 17 h 40 **Jeudi : 17 h 45 à 18 h 25**
Samedi : 9 h à 9 h 40 **Dimanche : 9 h 45 à 10 h 25**

R : 75 \$ **N-R : 113 \$**
Junior 5 (55 minutes)
Préalable : junior 4. Ils améliorent le crawl (15 mètres), le dos crawlé (15 mètres), le coup de pied fouetté sur le dos, le saut d’arrêt, la nage debout et la godille sur le dos. Distance : 50 mètres.
Mardi : 17 h 45 à 18 h 40 **Jeudi : 17 h 45 à 18 h 40**
Samedi : 11 h 30 à 12 h 25 **Dimanche : 10 h 30 à 11 h 25**

Junior 6 (55 minutes)
Préalable : junior 5. Ils améliorent la distance parcourue en crawl et en dos crawlé (25 mètres) de même que la nage debout en eau profonde. Ils exécutent le plongeon avant. Ils apprennent le dos élémentaire (15 mètres) et le battement de jambes du dauphin. Distance : 75 mètres.
Mardi : 17 h 45 à 18 h 40 **Mercredi : 17 h à 17 h 55**
Samedi : 12 h 30 à 13 h 25 **Dimanche : 10 h 30 à 11 h 25**

Junior 7 (55 minutes)
Préalable : junior 6. Ils améliorent la distance parcourue en crawl, dos crawlé (50 mètres), dos élémentaire (25 mètres) et le battement de jambes du dauphin. Ils apprennent la godille et le coup de pied fouetté sur le ventre. Distance : 150 mètres.
Mercredi : 18 h à 18 h 55 **Vendredi : 17 h à 17 h 55**
Samedi : 10 h 30 à 11 h 25 **Dimanche : 11 h 30 à 12 h 25**

Junior 8 (55 minutes)
Préalable : junior 7. Ils améliorent la distance parcourue en crawl, dos crawlé (75 mètres) et dos élémentaire (25 mètres). Ils apprennent la brasse (15 mètres), le coup de pied fouetté (nage debout), le plongeon de surface pieds premiers et le plongeon à fleur d’eau. Distance : 300 mètres.
Mercredi : 18 h à 18 h 55 **Vendredi : 17 h à 17 h 55**
Samedi : 10 h 30 à 11 h 25 **Dimanche : 11 h 30 à 12 h 25**

Junior 9 (55 minutes)
Préalable : junior 8. Ils améliorent la distance parcourue en crawl, dos crawlé (100 mètres), dos élémentaire (50 mètres) et brasse (25 mètres). Ils apprennent le battement de coup de pied en ciseau et le plongeon de surface, tête première. Distance : 400 mètres.
Vendredi : 18 h à 18 h 55 **Dimanche : 12 h 30 à 13 h 25**

Junior 10 (55 minutes)
Préalable : junior 9. Ils améliorent la distance parcourue en crawl, dos crawlé (100 mètres), dos élémentaire (50 mètres) et en brasse (50 mètres). Ils apprennent la marinière (25 mètres). Ils exécutent le battement de jambes du dauphin (vertical), les plongeurs de surface tête première et pieds premiers, avec nage sous l’eau. Distance : 500 mètres.
Vendredi : 18 h à 18 h 55
Dimanche : 12 h 30 à 13 h 25

