

La Voie olympique LEÇONS DE NATATION

MARDI 25 juin au 13 août OU JEUDI 27 juin au 15 août

BÉBÉ ET PARENT (5 - 18 m.) 30 minutes

TOUT-PETIT ET PARENT (16 - 36 m.)

Une introduction ludique à la piscine tout en mettant l'accent sur la sécurité. Le parent et l'enfant seront initiés aux compétences aquatiques de base, à une variété de portées et d'aides pédagogiques dans le but de devenir de plus en plus confiants et indépendants dans l'eau. (L'inscription est faite au nom de l'enfant.)

1 FOIS / SEMAINE Résident de Pointe-Claire : 63 \$ Non-résident : 88 \$

BÉBÉ ET PARENT TOUT-PETIT ET PARENT

Mardi ou jeudi 9 h 30, 16 h 30 10 h, 17 h

DÉBUTANTS (8 - 16 ans) 30 minutes

initiation à la natation pour les enfants plus âgés

1 FOIS / SEMAINE Résident de Pointe-Claire : 63 \$ Non-résident : 88 \$

Mardi ou jeudi 9 h, 18 h, 18 h 30

NIVEAUX BLANC, JAUNE, VERT, ROUGE 30 minutes

1 FOIS / SEMAINE Résident de Pointe-Claire : 63 \$ Non-résident : 88 \$

S.v.p., consultez notre site d'inscription et/ou notre site Web pour les horaires exacts

Mardi ou jeudi 9 h, 9 h 30, 10 h, 10 h 30, 11 h, 16 h 30, 17 h, 17 h 30, 18 h, 18 h 30, 19 h

NIVEAUX BLEU, BRONZE, ARGENT, OR 45 minutes

1 FOIS / SEMAINE Résident de Pointe-Claire : 80 \$ Non-résident : 112 \$

S.v.p., consultez notre site d'inscription et/ou notre site Web pour les horaires exacts

Mardi ou jeudi 9 h, 9 h 45, 10 h 30, 16 h 30, 17 h 15, 18 h, 18 h 45

PROGRAMMES ADAPTÉS

Inscriptions pour la première fois : contactez Catherine O'Rourke ou Jane Stowe au 514 630-1202

NATATION ADAPTÉE (âges 3 - 17) 45 minutes

minutes

Le programme s'adresse aux enfants ayant des besoins spéciaux. Ce programme de gymnastique et de natation est individualisé. Le ratio 2-1 ou 1-1 permet au moniteur d'accorder toute son attention aux besoins de l'enfant.

1 FOIS / SEMAINE Résident de Pointe-Claire : 120 \$ Non-résident : 168 \$

Mardi ou jeudi 9 h, 9 h 45, 10 h 45

CAMP AQUA PERCEPT (âges 15 +)

Ce programme est axé sur l'activité physique, la natation et la socialisation. Les activités comprennent le sport, l'art, la cuisine et des excursions dans la communauté locale. Pour s'inscrire, contacter jane.stowe@pointe-claire.ca

SESSIONS Résident de Pointe-Claire : 140 \$ Non-résident : 198 \$

Session 1 25 -28 juin 13 h - 17 h

SESSIONS Résident de Pointe-Claire : 175 \$ Non-résident : 248 \$

Session 2 1 - 5 juillet 13 h - 17 h

Session 3 8 - 12 juillet 13 h - 17 h

Session 4 15 - 19 juillet 13 h - 17 h

COURS DE SAUVETAGE

La gratuité des formations de sauveteurs et de moniteurs aquatiques est rendue possible grâce au financement du Gouvernement du Québec ainsi qu'à l'implication de plusieurs partenaires.

SOCIÉTÉ DE SAUVETAGE

Pointe Claire

Québec

Cours donnés principalement en anglais. Manuels disponibles en anglais et en français.

MÉDAILLE DE BRONZE Présence 90%

Prérequis : 13 ans+, la Voie olympique niveau Argent ou équivalent Date d'examen obligatoire : 5 juillet

CROIX DE BRONZE Date d'examen obligatoire : 19 juillet

Prérequis : 14 ans+, Médaille de bronze

Résident de Pointe-Claire : 0 \$ Non-résident : 0 \$
Manuel du cours : 0 \$ Masque de poche : 17 \$ Sifflet : 9 \$

Médaille de bronze : Lundi au vendredi 25 juin - 5 juillet 9 h - 11 h 15

Croix de bronze: Lundi au vendredi 8 - 19 juillet 9 h - 11 h 15

SAUVETEUR NATIONAL Présence 90%

Prérequis : 15 ans+, Croix de bronze, premiers soins gén. (16 hrs) Date d'examen obligatoire : 18 juillet

Résident de Pointe-Claire: \$0 Non-résident: \$0
Manuels des cours : 0 \$ Masque de poche : 17 \$ Sifflet : 9 \$

Lundi au jeudi 1 - 18 juillet 12 h 30 - 16 h 30

PREMIERS SOINS-GÉNÉRAL / DEA Présence 100%

& SAUVETEUR NATIONAL Présence 90%

Prérequis : 15 ans+, Croix de bronze

(Le cours de premiers secours est combiné avec le cours de Sauveteur national)

Résident de Pointe-Claire : 0 \$ Non-résident : 0 \$
Manuels des cours : 0 \$ Masque de poche : 17 \$ Sifflet : 9 \$

Cours de premiers soins : Mardi au jeudi 25 - 28 juin 12 h 30 - 16 h 30

Sauveteur national : Lundi au jeudi 1 - 18 juillet 12 h 30 - 16 h 30

MONITEUR EN SAUVETAGE Présence 100%

Prérequis : 16 ans+, Sauveteur national

Résident de Pointe-Claire : 0 \$ Non-résident : 0 \$
Manuels des cours : 0 \$ Masque de poche : 17 \$ Sifflet : 9 \$

1 session de 6 cours :

Mercredi 5 juin, 18 h - 22 h Mercredi 12 juin, 18 h - 22 h

Samedi 8 juin, 12 h 30 - 19 h Samedi 15 juin, 12 h 30 - 19 h

Dimanche 9 juin, 12 h 30 - 19 h Dimanche 16 juin, 12 h 30 - 19 h

REQUALIFICATION MONITEUR EN SAUVETAGE Présence 100%

Résident de Pointe-Claire : 81 \$ Non-résident : 87 \$

Mercredi 19 juin 18 h - 22 h

REQUALIFICATION SAUVETEUR NATIONAL Présence 100%

Résident de Pointe-Claire : 105 \$ Non-résident : 111 \$

Dimanche 2 juin, 16 h - 20 h Dimanche 9 juin, 16 h - 20 h Jeudi 20 juin, 18 h 30 - 22 h 30

MONITEUR LA VOIE OLYMPIQUE Présence 100%

Prérequis : 14 ans+, Croix de bronze

Apprendre à enseigner le programme de natation La Voie olympique

Résident de Pointe-Claire : 110 \$ Non-résident: 150 \$

Lundi, mercredi, vendredi 26 juin - 19 juillet 9 h - 11 h 30

Lundi, mercredi, vendredi 22 juillet - 14 août 9 h - 11 h 30



PROGRAMMES D'ÉTÉ



ÉTÉ 2024

25 juin - 16 août

Session de 8 semaines

Pointe Claire

CENTRE AQUATIQUE

60 avenue Maywood, Pointe-Claire,
Québec H9R 0A7 - 514 630-1202
www.pointe-claire.ca

RÉCEPTION

Samedi 15 juin au vendredi 16 août

Lundi au vendredi	9 h - 21 h
Samedi	7 h - 11 h
Dimanche	Fermé

INSCRIPTIONS

Par internet et en personne ludik.pointe-claire.ca

Les résidents de Pointe-Claire doivent avoir une carte MULTI valide pour s'inscrire. Les non-résidents doivent avoir un numéro de client LUDI.K.

Information : 514 630-1202

Été 2024 - À partir du

Résidents de Pointe-Claire : **mardi 21 mai, à 19 h**

Non-résidents : **mardi 28 mai, à 19 h**

Automne 2024 - À partir du

Résidents de Pointe-Claire : **mardi 20 août, à 19 h**

Non-résidents : **mardi 27 août, à 19 h**

PISCINES EXTÉRIEUR

Saviez-vous qu'en été, Pointe-Claire compte sept piscines extérieures gérées par des associations de bénévoles?

Ces piscines offrent des cours de natation, de l'aquaforme, de la natation récréative, une équipe de natation et d'autres activités aquatiques.

Pour plus d'informations : www.pointe-claire.ca

Les enfants âgés de moins de 12 ans doivent être accompagnés d'un adulte en tout temps dans nos installations.

Les tarifs et les horaires peuvent changer sans préavis.

Les cours peuvent être annulés si le nombre d'inscription est faible.

Veuillez consulter nos politiques de crédit et de remboursement sur notre site Web.

SALLE DE MUSCULATION

Samedi 15 juin au vendredi 16 août

ADMISSION	RÉSIDENT	NON-RÉSIDENT
Admission simple	6.50 \$	9 \$
Carte mensuelle (14 - 20 ans)	22 \$	30 \$
Carte mensuelle (21 - 59 ans)	31 \$	43 \$
Carte mensuelle (60+ ans)	n/a	31 \$
Abonnement 11 mois (14 - 20 ans)	215 \$	300 \$
Abonnement 11 mois (21 - 59 ans)	295 \$	415 \$
Abonnement 11 mois (60+ ans)	29 \$	226 \$

JOUR	HEURE
Lundi au vendredi	6 h - 13 h, 17 h - 21 h
Samedi	7 h - 11 h

NATATION RÉCRÉATIVE

Samedi 15 juin au vendredi 16 août

	ADMISSION SIMPLE		CARTE 15 ADMISSIONS		ABONNEMENT 11 MOIS	
	Résident	Non-rés.	Résident	Non-rés.	Résident	Non-rés.
Junior (2 - 20 ans)	3 \$	4.50 \$	30 \$	45 \$	91 \$	130 \$
Adulte (21 - 59 ans)	4.50 \$	6.50 \$	45 \$	65 \$	180 \$	250 \$
*Famille	9.50 \$	13.50 \$	95 \$	135 \$	275 \$	385 \$
Aînés (60+)	Gratuit avec carte de membre 5 \$		Gratuit avec carte de membre 55 \$		Gratuit avec carte de membre 140 \$	

* jusqu'à deux adultes et enfants (âgés de 20 ans et moins) résidant à la même adresse

Pendant l'été, résidents avec une carte Multi valide auront accès gratuitement aux baignades les samedis au Centre aquatique et les dimanches au Centre sportif Olive-Urquhart.

ACTIVITÉ	JOUR	HEURE	PISCINE
NAGE FAMILIALE (Jouets, tapis flottants, filets et plus sont disponibles pour jouer)	Lundi, mercredi, vendredi	*13 h 30 - 15 h 30	6-50 m (LC)
	Mardi, jeudi	19 h 30 - 21 h 30	
ZONE JEUX Pataugeoire est fermée. Une glissoire et des jouets sont disponibles.	Lundi, mercredi, vendredi	18 h 30 - 20 h	25 v
	Mardi, jeudi	*13 h 30 - 16 h 30	
NATATION EN COULOIR 12 ans et plus (La configuration de la piscine et l'emplacement de la natation sont sujets à changement.)	Lundi au vendredi	10 h 30 - 13 h	10-50 m (largeur)
	Lundi, mercredi, vendredi	20 h - 21 h 30	
	Mardi, jeudi	19 h 30 - 21 h 30	
	Mercredi, vendredi	5 h 45 - 8 h	
NATATION ADULTE 16 ans et plus, pas de couloirs	Lundi au vendredi	12 h - 13 h 30	25 v
TREMPAINS	Lundi, mercredi, vendredi	20 h - 21 h 30	10-50 m

SC = à 25 m LC = à 50 m Largeur = à 25 m

*à partir du 24 juin

PROGRAMMES POUR ADULTES



Mardi 25 juin au vendredi 16 août



AQUAFORME

45 minutes

Nous proposons des cours d'aquaforme pour vous aider à atteindre vos objectifs de remise en forme :

1) 3 cours/sem. Résident: 75 \$, 60+: 52 \$ Non-résident : 105 \$, 60+ : 75 \$

Lundi, mercredi, vendredi 9 h (aucun cours le 24 juin)

2) 2 cours/sem. Résident: 57 \$, 60+: 39 \$ Non-résident : 79 \$, 60+ : 57 \$

Lundi, mercredi 19 h (aucun cours le 24 juin et 1 juillet)

CONDITIONNEMENT PHYSIQUE

45 minutes

Cours d'intensité modérée à élevée pour les personnes relativement en forme qui cherche à maintenir sa condition physique. Des exercices debout et au sol sont incorporés dans ces cours. *Conditionnement en chaise - un programme d'exercices guidés de **faible intensité** qui comprend des exercices d'amplitude de mouvement, de posture, d'équilibre et de renforcement musculaire.

1 FOIS / SEMAINE Résident : 41 \$ / 60+ : 29 \$ Non-résident : 58 \$ / 60+ : 41 \$

Cardio/muscle Lundi 10 h (aucun cours le 24 juin)

Cardio/muscle - Avancé Lundi 12 h 15 (aucun cours le 24 juin)

1 FOIS / SEMAINE Résident : 47 \$ / 60+ : 33 \$ Non-résident : 66 \$ / 60+ : 47 \$

Zoom Résident : 28 \$ / 60+ : 20 \$ Non-résident : 40 \$ / 60+ : 28 \$

Essentrics Mardi 10 h

Cond. en chaise* / avec Zoom Mardi 11 h

Retour aux bases - EXTÉRIEUR Mardi 17 h 30 (60 minutes)

Pilates Mardi 12 h 15

Yoga Mercredi 10 h.

Cardio / muscle - Avancé Mercredi 18 h

Pilates Jeudi 10 h

Cond. en chaise* / avec Zoom Jeudi 11 h

Cardio / muscle - Avancé Jeudi 12 h 15

ABC Vendredi 10h

Essentrics Vendredi 11 h ou 12 h 15

AQUA-ARTHRIQUES

45 minutes

1 FOIS / SEMAINE

Un programme d'hydrothérapie conçu pour améliorer la mobilité, la force et le fonctionnement des personnes souffrant d'arthrite et d'affections connexes. Veuillez consulter votre médecin avant de vous inscrire à ce cours.

Résident : 70 \$ / 60+ : 35 \$

Résident : 80 \$ / 60+ : 40 \$

Non-résident : 98 \$ / 60+ : 70 \$

Non-résident : 112 \$ / 60+ : 80 \$

Lundi 11 h 15 (aucun cours le 24 juin)

Mercredi 11 h 15