

PROGRAMME NATATION PRÉSCOLAIRE									Coût (Taxes incluses)		
4 mois à 5 ans avec parent	Ratios	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche	Résident	Non-Résident	
		8 janv. au 12 mars	9 janv. au 13 mars	10 janv. au 14 mars	11 janv. au 15 mars	12 janv. au 16 mars	13 janv. au 17 mars	14 janv. au 18 mars			
Étoile de mer avec parent 4 à 12 mois	10		10h15 à 10h45 17h45 à 18h15		09h45 à 10h15		09h30 à 10h00	10h30 à 11h00			
Canard avec parent 12 à 24 mois	10		09h15 à 09h45 18h15 à 18h45 18h45 à 19h15		10h15 à 10h45 (5 places) 18h00 à 18h30	18h00 à 18h30 19h00 à 19h30	10h00 à 10h30 12h00 à 12h30 13h00 à 13h30	09h30 à 10h00 11h30 à 12h00 12h30 à 13h00			
Tortue de mer avec parent 2 à 3 ans ballon dorsal obligatoire	10		09h45 à 10h15 17h15 à 17h45	17h30 à 18h00	10h15 à 10h45 (5 places) 18h30 à 19h00 19h00 à 19h30	17h30 à 18h00 18h30 à 19h00	09h00 à 09h30 10h30 à 11h00 11h30 à 12h00 12h30 à 13h00	10h00 à 10h30 11h00 à 11h30 12h00 à 12h30			
Loutre de mer avec parent 3 à 5 ans ballon dorsal obligatoire	10		18h15 à 18h45 18h45 à 19h15	17h30 à 18h00 18h00 à 18h30 18h30 à 19h00 19h00 à 19h30	09h15 à 09h45 18h00 à 18h30 18h30 à 19h00	18h00 à 18h30 18h30 à 19h00 19h00 à 19h30	09h30 à 10h00 10h00 à 10h30 11h00 à 11h30 11h30 à 12h00 12h30 à 13h00 13h00 à 13h30	10h00 à 10h30 10h30 à 11h00 12h00 à 12h30 12h30 à 13h00 13h00 à 13h30			

PROGRAMME NATATION PRÉSCOLAIRE									Coût (Taxes incluses)			
4 à 5 ans sans parent	Ratios	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche	Résident	Non-Résident		
		8 janv. au 12 mars	9 janv. au 13 mars	10 janv. au 14 mars	11 janv. au 15 mars	12 janv. au 16 mars	13 janv. au 17 mars	14 janv. au 18 mars				
Salamandre débutant 4 à 5 ans (A peur de l'eau) ballon dorsal obligatoire	6	17h30 à 18h00 18h00 à 18h30 18h00 à 18h30 18h30 à 19h00	17h15 à 17h45 17h45 à 18h15 19h15 à 19h45	18h00 à 18h30 18h00 à 18h30 19h00 à 19h30	17h00 à 17h30 17h30 à 18h00	17h30 à 18h00 18h00 à 18h30 19h00 à 19h30 19h30 à 20h00	09h00 à 09h30 10h00 à 10h30 11h00 à 11h30 11h30 à 12h00 19h30 à 20h00	09h00 à 09h30 10h00 à 10h30 11h00 à 11h30 11h30 à 12h00 13h00 à 13h30	10h00 à 10h30 10h30 à 11h00 11h30 à 12h00 12h30 à 13h00 13h00 à 13h30 13h30 à 14h00			
Salamandre 4 à 5 ans ballon dorsal obligatoire	6	16h30 à 17h00 17h00 à 17h30 17h30 à 18h00 18h00 à 18h30 18h30 à 19h00 19h00 à 19h30 19h30 à 20h00 19h30 à 20h00	16h45 à 17h15 17h15 à 17h45 17h45 à 18h15 18h15 à 18h45 19h00 à 19h30 19h45 à 20h15	17h30 à 18h00 18h00 à 18h30 18h30 à 19h00 19h00 à 19h30 19h30 à 20h00	16h30 à 17h00 17h00 à 17h30 17h30 à 18h00 18h00 à 18h30 19h30 à 20h00	17h30 à 18h00 18h00 à 18h30 18h30 à 19h00 19h00 à 19h30 19h30 à 20h00 20h00 à 20h30	09h30 à 10h00 10h00 à 10h30 10h30 à 11h00 11h00 à 11h30 11h30 à 12h00 12h00 à 12h30 12h30 à 13h00 13h00 à 13h30 13h30 à 14h00	09h30 à 10h00 10h00 à 10h30 10h30 à 11h00 11h00 à 11h30 11h30 à 12h00 12h00 à 12h30 12h30 à 13h00 13h00 à 13h30 13h30 à 14h00				
Poisson-lune 4 à 5 ans ballon dorsal obligatoire	6	17h30 à 18h00 18h00 à 18h30 18h30 à 19h00 19h30 à 20h00	17h15 à 17h45 18h45 à 19h15 19h30 à 20h00	18h00 à 18h30 19h00 à 19h30 19h30 à 20h00	19h00 à 19h30	17h30 à 18h00 18h00 à 18h30 18h30 à 19h00 19h30 à 20h00	09h30 à 10h00 10h30 à 11h00 11h00 à 11h30 11h30 à 12h00 12h30 à 13h00 13h00 à 13h30	09h30 à 10h00 10h00 à 10h30 10h30 à 11h00 11h00 à 11h30 11h30 à 12h00 12h00 à 12h30 12h30 à 13h00 13h00 à 13h30				
Crocodile 4 à 5 ans ballon dorsal obligatoire	6	18h00 à 18h30 19h30 à 20h00		19h30 à 20h00	19h00 à 19h30	17h30 à 18h00 19h00 à 19h30	10h00 à 10h30 12h00 à 12h30	09h30 à 10h00 11h30 à 12h00				
Baleine 4 à 5 ans ballon dorsal facultatif	6	19h00 à 19h30		17h30 à 18h00 18h30 à 19h00	19h30 à 20h00	18h00 à 18h30	10h30 à 11h00 13h30 à 14h00	11h00 à 11h30				



Session Hiver 2018 :

Inscription pour les résidents de l'arrondissement de Saint-Léonard :
 Inscription pour les résidents de Montréal :
 Inscription pour les non-résidents :
 Inscription tardive :

Lundi 8 janvier au dimanche 18 mars 2018 (relâche de cours du 5 au 9 mars 2018 de 13 h 30 à 15 h 30 seulement)

Mercredi 13 décembre 2017 de 17 h à 20 h
 Jeudi 14 décembre 2017 de 17 h à 20 h
 Vendredi 15 décembre 2017 de 17 h à 20 h
 16 décembre 2017 au 21 janvier 2018

Ou en ligne sur notre site Internet :
www.complexeaquatiquesaint-leonard.ca
 aux mêmes dates de 17h à 23h



PROGRAMME NATATION JUNIOR									Coût (Taxes incluses)		
6 à 15 ans	Ratios	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeu	Vendredi	Samedi	Dimanche	Résident	Non-Résident	
		8 janv. au 12 mars	9 janv. au 13 mars	10 janv. au 14 mars	11 janv. au 15 mars	12 janv. au 16 mars	13 janv. au 17 mars	14 janv. au 18 mars			
Junior 1 débutant 6 à 8 ans (A peur de l'eau)	6	17h30 à 18h00 18h00 à 18h30 19h00 à 19h30	17h45 à 18h15 17h45 à 18h15 19h15 à 19h45 19h45 à 20h15	17h30 à 18h00 18h00 à 18h30 20h00 à 20h30	17h00 à 17h30 17h30 à 18h00 19h30 à 20h00	18h30 à 19h00 19h30 à 20h00 20h00 à 20h30	09h30 à 10h00 10h30 à 11h00 11h00 à 11h30 12h00 à 12h30 12h30 à 13h00	09h30 à 10h00 11h00 à 11h30 12h00 à 12h30 13h00 à 13h30 13h30 à 14h00			
Junior 1 6 à 8 ans	6	17h30 à 18h00 18h00 à 18h30 18h30 à 19h00 18h30 à 19h00 19h00 à 19h30 19h30 à 20h00 20h00 à 20h30 20h00 à 20h30	16h45 à 17h15 17h15 à 17h45 18h15 à 18h45 18h45 à 19h15 19h45 à 20h15	17h30 à 18h00 18h00 à 18h30 18h30 à 19h00 19h30 à 20h00 20h00 à 20h30	17h00 à 17h30 17h30 à 18h00 18h30 à 19h00 19h00 à 19h30 19h30 à 20h00 19h45 à 20h15	17h30 à 18h00 18h30 à 19h00 19h30 à 20h00 20h00 à 20h30	09h30 à 10h00 10h00 à 10h30 10h30 à 11h00 11h00 à 11h30 11h30 à 12h00 12h00 à 12h30 12h30 à 13h00 13h00 à 13h30 13h30 à 14h00	09h30 à 10h00 10h00 à 10h30 10h30 à 11h00 11h00 à 11h30 11h30 à 12h00 12h00 à 12h30 12h30 à 13h00 13h00 à 13h30 13h30 à 14h00 13h30 à 14h00			
Junior 2 6 à 8 ans	6	16h30 à 17h15 16h30 à 17h15 18h30 à 19h15 18h30 à 19h15 19h15 à 20h00	17h30 à 18h15 18h15 à 19h00 19h15 à 20h00 19h15 à 20h00	16h45 à 17h30 16h45 à 17h30 18h30 à 19h15 18h30 à 19h15 19h15 à 20h00	16h30 à 17h15 17h15 à 18h00 17h15 à 18h00 19h00 à 19h45	16h45 à 17h30 16h45 à 17h30 17h30 à 18h15 17h30 à 18h15 18h15 à 19h00 20h00 à 20h45	10h30 à 11h15 11h15 à 12h00 12h00 à 12h45 12h00 à 12h45 12h45 à 13h30 13h30 à 14h15	09h45 à 10h30 09h45 à 10h30 10h30 à 11h15 10h30 à 11h15 11h15 à 12h00 12h00 à 12h45 12h45 à 13h30 12h45 à 13h30			
Junior 3 6 à 9 ans	6	16h45 à 17h30 18h30 à 19h15 19h15 à 20h00 19h15 à 20h00	16h30 à 17h15 18h15 à 19h00 18h15 à 19h00	16h45 à 17h30 16h45 à 17h30 18h30 à 19h15 19h15 à 20h00		16h45 à 17h30 17h30 à 18h15 18h15 à 19h00 18h15 à 19h00	10h30 à 11h15 11h15 à 12h00 11h15 à 12h00 12h00 à 12h45 12h45 à 13h30 12h45 à 13h30	09h45 à 10h30 10h30 à 11h15 11h15 à 12h00 11h15 à 12h00 12h00 à 12h45 12h45 à 13h30 12h45 à 13h30			
Junior 4 6 à 10 ans	6	16h45 à 17h30 18h30 à 19h15 19h15 à 20h00	16h30 à 17h15 18h15 à 19h00 19h00 à 19h45	16h45 à 17h30 18h30 à 19h15 19h15 à 20h00	19h00 à 19h45	16h45 à 17h30 17h30 à 18h15 17h30 à 18h15 18h15 à 19h00	10h30 à 11h15 11h15 à 12h00 11h15 à 12h00 12h00 à 12h45 12h45 à 13h30	09h45 à 10h30 10h30 à 11h15 11h15 à 12h00 12h00 à 12h45 12h45 à 13h30			
Junior 5 6 ans et plus	8	18h30 à 19h15 19h15 à 20h00	18h15 à 19h00 19h00 à 19h45	16h45 à 17h30 18h30 à 19h15 19h15 à 20h00 19h15 à 20h00	19h00 à 19h45	17h30 à 18h15 18h15 à 19h00 18h15 à 19h00	10h30 à 11h15 11h15 à 12h00 12h00 à 12h45 12h45 à 13h30	09h45 à 10h30 10h30 à 11h15 11h15 à 12h00 12h00 à 12h45 12h45 à 13h30			
Junior 6 longueur	8	16h30 à 17h25			17h00 à 17h55 18h00 à 18h55	16h30 à 17h25 16h30 à 17h25 19h00 à 19h55 19h00 à 19h55 20h00 à 20h55	09h30 à 10h25 13h30 à 14h25 13h30 à 14h25	13h30 à 14h25 13h30 à 14h25			
Junior 7 longueur	10	16h30 à 17h25			17h00 à 17h55 18h00 à 18h55	16h30 à 17h25 19h00 à 19h55 19h00 à 19h55 20h00 à 20h55	09h30 à 10h25 09h30 à 10h25 13h30 à 14h25	13h30 à 14h25			
Junior 8 longueur	10	16h30 à 17h25	17h15 à 18h10		18h00 à 18h55 18h00 à 18h55	16h30 à 17h25 19h00 à 19h55 20h00 à 20h55	09h30 à 10h25 13h30 à 14h25	13h30 à 14h25			
Junior 9 longueur	10		17h15 à 18h10 (5 places)		18h00 à 18h55	19h00 à 19h55 20h00 à 20h55	09h30 à 10h25 13h30 à 14h25 (5 places)	13h30 à 14h25			
Junior 10 longueur	10		17h15 à 18h10 (5 places)		18h00 à 18h55	20h00 à 20h55	09h30 à 10h25 13h30 à 14h25 (5 places)	13h30 à 14h25			



Session Hiver 2018 :

Inscription pour les résidents de l'arrondissement de Saint-Léonard :
 Inscription pour les résidents de Montréal :
 Inscription pour les non-résidents :
 Inscription tardive :

Lundi 8 janvier au dimanche 18 mars 2018 (relâche de cours du 5 au 9 mars 2018 de 13 h 30 à 15 h 30 seulement)

Mercredi 13 décembre 2017 de 17 h à 20 h
 Jeudi 14 décembre 2017 de 17 h à 20 h
 Vendredi 15 décembre 2017 de 17 h à 20 h
 16 décembre 2017 au 21 janvier 2018

Ou en ligne sur notre site Internet :
www.complexeaquatiquesaint-leonard.ca
 aux mêmes dates de 17h à 23h



PROGRAMME NATATION ADULTE	
16 ans et plus	
	Ratios
Natation adulte débutant	9
Natation adulte intermédiaire (eau peu profonde)	9
Natation adulte en longueur	10

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
	8 janv. au 12 mars 20h00 à 20h55 20h00 à 20h55	9 janv. au 13 mars	10 janv. au 14 mars 09h00 à 09h55 20h00 à 20h55 20h00 à 20h55	11 janv. au 15 mars	12 janv. au 16 mars 13h30 à 14h25	13 janv. au 17 mars 08h30 à 09h25 08h30 à 09h25	14 janv. au 18 mars
		19h00 à 19h55		19h00 à 19h55	14h30 à 15h25	08h30 à 09h25 08h30 à 09h25	
		20h00 à 20h55		20h00 à 20h55		08h30 à 09h25	

Coût (Taxes incluses)		
Résident	Non-Résident	

PROGRAMME ENTRAINEMENT AQUATIQUE	
16 ans et plus	
	Ratios
Entraînement matinal	
Entraînement aquatique	25

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
	8 janv. au 12 mars	9 janv. au 13 mars 07h00 à 07h55	10 janv. au 14 mars	11 janv. au 15 mars 07h00 à 07h55	12 janv. au 16 mars	13 janv. au 17 mars inscription à 2 activités d'une même ligne	14 janv. au 18 mars
		20h00 à 20h55		20h00 à 20h55			

Coût (Taxes incluses)		
Résident	Non-Résident	Tarif Réduit

PROGRAMME AQUAFORME ET AQUAJOGGING						
18 ans et plus						
	Ratios					
Aquaforme (1 à 5 fois par semaine)	25	10h00 à 10h55 (25 m)	09h00 à 09h55	10h00 à 10h55 (25 m)	09h00 à 09h55	13 janv. au 17 mars 14 janv. au 18 mars inscription à 2 activités d'une même ligne
		10h00 à 10h55 (Récré)		10h00 à 10h55 (Récré)		
		11h00 à 11h55		11h00 à 11h55		
			10h00 à 10h55		10h00 à 10h55	
			11h00 à 11h55		11h00 à 11h55	
		13h30 à 14h25		13h30 à 14h25		
		14h30 à 15h25		14h30 à 15h25		
		14h30 à 15h25		14h30 à 15h25		
		17h30 à 18h25		17h30 à 18h25		
		19h00 à 19h55		19h00 à 19h55		
	20h00 à 20h55		20h00 à 20h55			
Aquaforme avancé (1 à 4 fois par semaine)	25	09h00 à 09h55		09h00 à 09h55		
Aquaforme musculation (abdo-fesses-cuisses-bras)	25		13h30 à 14h25		13h30 à 14h25	09h00 à 10h00
Aqua jogging (1 à 4 fois par semaine)	18	14h35 à 15h30	14h35 à 15h30	14h35 à 15h30	14h35 à 15h30	
	35	17h30 à 18h25		17h30 à 18h25		
	35	20h00 à 20h55		20h00 à 20h55		

Coût (Taxes incluses)		
Résident	Non-Résident	Tarif Réduit

PROGRAMME PRÉNATAL ET AQUAPOUSSETTE	
18 ans et plus	
	Ratios
Prénatal aquatique (1 à 4 fois par semaine)	25
Aquapoussette (1 à 2 fois par semaine)	15

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
	8 janv. au 12 mars	9 janv. au 13 mars	10 janv. au 14 mars	11 janv. au 15 mars	12 janv. au 16 mars 11h00 à 11h55	13 janv. au 17 mars inscription à 2 activités d'une même ligne	14 janv. au 18 mars
		20h00 à 20h55		20h00 à 20h55			
					10h00 à 11h00		

Coût (Taxes incluses)		
Résident	Non-Résident	

Tarif réduit : Les résidents de Montréal âgés de 65 ans et plus bénéficient d'un rabais sur les programmes de natation, d'entraînement aquatique, d'aquaforme et d'aqua jogging.