

# ACTIVITÉS AQUATIQUES 2020



**UNE CARTE DE RÉSIDENCE AVEC PHOTO EST OBLIGATOIRE.**

La tarification des non-résidents est supérieure à celle des résidents.

5115, rue des Galets, Saint-Léonard H1R 3W6

**Téléphone : 514 328-8595**  
**complexe.aquatique@sodem.net**

## JOURNÉES D'INSCRIPTION

SESSION	Résidents de l'arrondissement de Saint-Léonard	Résidents de Montréal	Non-résidents
<b>HIVER</b> 6 janvier au 15 mars	17 décembre	18 décembre	19 décembre
<b>PRINTEMPS</b> 29 mars au 8 juin	18 mars	19 mars	20 mars
<b>ÉTÉ</b> 22 juin au 16 août Régulière : 22 juin au 16 août Intensive 1: 24 juin au 9 juillet Intensive 2: 13 au 28 juillet Intensive 3: 29 juillet au 13 août	10 juin	11 juin	12 juin
<b>AUTOMNE</b> 14 septembre au 7 décembre	17 août	18 août	19 août

### COMMENT S'INSCRIRE ?

Assurez-vous de respecter la date correspondant à votre lieu de résidence mentionnée au tableau.

## INSCRIPTIONS



**EN LIGNE** Dès 17h

[www.complexeaquatiquesaint-leonard.ca](http://www.complexeaquatiquesaint-leonard.ca)



**EN PERSONNE** De 17h à 20h

Au Complexe aquatique de Saint-Léonard,  
 5115, rue des Galets

Pour connaître les détails de l'horaire des activités, consultez notre site au :  
[www.complexeaquatiquesaint-leonard.ca](http://www.complexeaquatiquesaint-leonard.ca)

### MODALITÉS DE PAIEMENT

**Par Internet :** cartes de crédit Visa ou MasterCard.

**Au comptoir d'accueil du Complexe aquatique de Saint-Léonard :** argent comptant, Interac, Visa et Mastercard.

LE PORT  
 DU BONNET  
 DE BAIN EST  
 OBLIGATOIRE



## PROGRAMMATION AQUATIQUE

L'École aquatique AZUR offre les programmes de la Croix-Rouge canadienne et de la Société de sauvetage proposant une vaste gamme d'activités qui sauront répondre à vos besoins et vous feront découvrir les plaisirs de l'eau.

### NATATION PRÉSCOLAIRE (4 mois à 5 ans)

#### AVEC parent dans l'eau



**Étoile de mer**  
 (4 à 12 mois)



**Canard**  
 (12 à 24 mois)



**Tortue de mer**  
 (2 à 3 ans)



**Loutre de mer**  
 (3 à 5 ans)

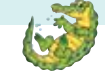
#### SANS parent dans l'eau



**Salamandre**  
 (4 à 5 ans)



**Poisson-lune**  
 (4 à 5 ans)



**Crocodile**  
 (4 à 5 ans)



**Baleine**  
 (4 à 5 ans)

### NATATION JUNIOR (6 ans et plus)

#### Niveaux 1 à 10

Apprentissage des cinq styles de nage en développant les bonnes techniques de respiration et de natation, en augmentant l'endurance et en adoptant de saines habitudes de vie.

### NATATION ADULTE

Perfectionnement des techniques de nage.

### AQUAFORME\*

Exercices en eau peu profonde.

### AQUAJOGGING

Exercices en eau profonde avec ceinture de flottabilité.

### AQUAZUMBA

Cours de danse aquatique sur de la musique latine.

### ENTRAÎNEMENT AQUATIQUE\*\*

Une heure d'entraînement en longueur.  
 Les mardis et jeudis, de 20h à 20h55.

\* Il n'est pas nécessaire de savoir nager.  
 \*\* Être en mesure de nager deux longueurs.



## HORAIRE DES BAINS LIBRES

HORAIRE	Clientèle admise	Bassin
12h à 13h	Adultes	Tous les bassins
13h30 à 15h30	Adultes et familles	Bassin d'acclimatation
15h30 à 16h25	Tous	Tous les bassins
21h à 22h	Adultes	25 m et bassin d'acclimatation

### FIN DE SEMAINE

14h30 à 16h50	Tous	Tous les bassins
19h à 21h	Tous	Tous les bassins
21h à 22h	Adultes	25 m et bassin d'acclimatation

### CONGÉ SCOLAIRE

Du 2 au 6 mars 2020 (l'horaire régulier demeure en vigueur)

13h30 à 16h25	Tous	Tous les bassins
---------------	------	------------------

### JOURS FÉRIÉS

<b>Vendredi 10 avril</b> 13h30 à 16h25	Tous	25 m et bassin d'acclimatation
<b>Lundi 18 mai</b> 13h30 à 16h25	Tous	Tous les bassins
<b>Lundi 12 octobre</b> 13h30 à 16h25	Tous	Tous les bassins

### CONGÉ DES FÊTES

Du 27 au 30 décembre 2019 et du 3 au 5 janvier 2020

13h à 16h	Tous	Tous les bassins
-----------	------	------------------

## TARIFICATION DES BAINS LIBRES

CATÉGORIE	Résidents	Non-résidents
<b>ENTRÉE INDIVIDUELLE</b>		
Enfant (17 ans et moins)	1,45\$	2,90\$
Adulte (18 ans et plus)	2,40\$	4,80\$
Aîné (65 ans et plus)	Gratuit	4,80\$

### ABONNEMENT 15 BAINS

Enfant (17 ans et moins)	14,25\$	28,50\$
Adulte (18 ans et plus)	24,10\$	48,20\$

### ABONNEMENT ANNUEL

Enfant (17 ans et moins)	25,45\$	50,90\$
Adulte (18 ans et plus)	42,75\$	85,50\$
Famille (2 adultes et 2 enfants)	87,50\$	175,00\$



Casiers de sécurité disponibles à l'entrée. Apportez votre cadenas personnel.

Notes: Les tarifs sont sujets à changement sans préavis.

Le Complexe aquatique de Saint-Léonard sera fermé les 24, 25, 26 et 31 décembre 2019, 1<sup>er</sup> et 2 janvier 2020 ainsi que le 12 avril et 7 septembre 2020.

Le Complexe aquatique de Saint-Léonard sera également fermé du 17 août au 7 septembre 2020 en raison de travaux d'entretien annuels.

Le 20 décembre 2019, 10 avril, 18 mai et 12 octobre 2020, exceptionnellement, il n'y aura pas de bain à 21h.

LE PORT DU BONNET DE BAIN EST OBLIGATOIRE

## POUR LES FEMMES ENCEINTES ET LES MAMANS EN CONGÉ DE MATERNITÉ

Il n'est pas nécessaire de savoir nager.

### PRÉNATAL

Routines d'exercices légers sur musique, comprenant des exercices d'étirement et de relaxation, en préparation à l'accouchement.

**Offert le jour et le soir.**

### AQUAPOUSSETTE

Une heure d'entraînement pour maman et beaucoup de plaisir pour bébé. L'enfant doit être âgé de 4 mois et plus.

**Offert le jour seulement.**

### COURS PARENTS-ENFANTS

Une demi-heure de chansons et de rires pour découvrir l'amour de l'eau tout en s'amusant. Les enfants doivent être âgés de 4 mois et plus.

**Offert le jour, le soir et la fin de semaine.**

### COURS PRIVÉS

Horaire selon vos disponibilités. Pour une à quatre personnes.

### CLUB AQUATIQUE SAINT-LÉONARD

Préalable: Junior 8  
Enfants de 9 à 14 ans



CLUB AQUATIQUE SAINT-LÉONARD



## PROGRAMME DE FORMATION EN ENSEIGNEMENT ET EN SAUVETAGE



SOCIÉTÉ DE SAUVETAGE

Les experts en surveillance aquatique



### JUNIOR 10

Connaissances et habiletés

### ÉTOILE DE BRONZE

(10 à 12 ans)  
cours optionnel

### MÉDAILLE DE BRONZE

(13 ans ou Étoile de bronze)

### CROIX DE BRONZE

### MONITEUR DE SÉCURITÉ AQUATIQUE

(15 ans)

### SECOURISME

### PREMIERS SOINS GÉNÉRAL

(14 ans)

### SAUVETEUR NATIONAL

(16 ans)

5115, rue des Galets, Saint-Léonard H1R 3W6

Téléphone: 514 328-8595  
complexe.aquatique@sodem.net