

## COURS DE SAUVETAGE

### Premiers soins – général

25 \$ – certification & documents en sus

Samedi et dimanche, 14 h à 18 h

Dates : du 8 février au 2 mars

### Sauveteur national (16 ans et plus)

75 \$ – examen & documents en sus

Samedi et dimanche, 14 h à 18 h

Dates : du 8 mars au 11 mai

## ACTIVITÉS OFFERTES PAR NOS CLUBS AQUATIQUES

### Initiation au plongeon

Les frais sont fixés par le Club de plongeon de Montréal-Nord, responsable de l'activité.

Samedi, 10 h à 12 h

Début : 12 janvier

### CLUBS AQUATIQUES :

Maîtres-nageurs (18 ans et plus) – Natation (C.N.M.N.) – Plongeon (C.P.M.N.)  
514 328-4000, poste 4167

Nage synchronisée, Club Aquana  
514 328-4000, poste 4173

## RENSEIGNEMENTS

### ÉVÉNEMENTS SPÉCIAUX :

**22 au 24 novembre** Compétition de natation provinciale P1/P2 avec finales  
**7 décembre** Compétition de natation des maîtres-nageurs  
**24 janvier** Sélection des Jeux de Montréal en natation  
**29 et 30 mars** Compétition de natation provinciale  
**31 mai** Nage-O-thon

### NOTE :

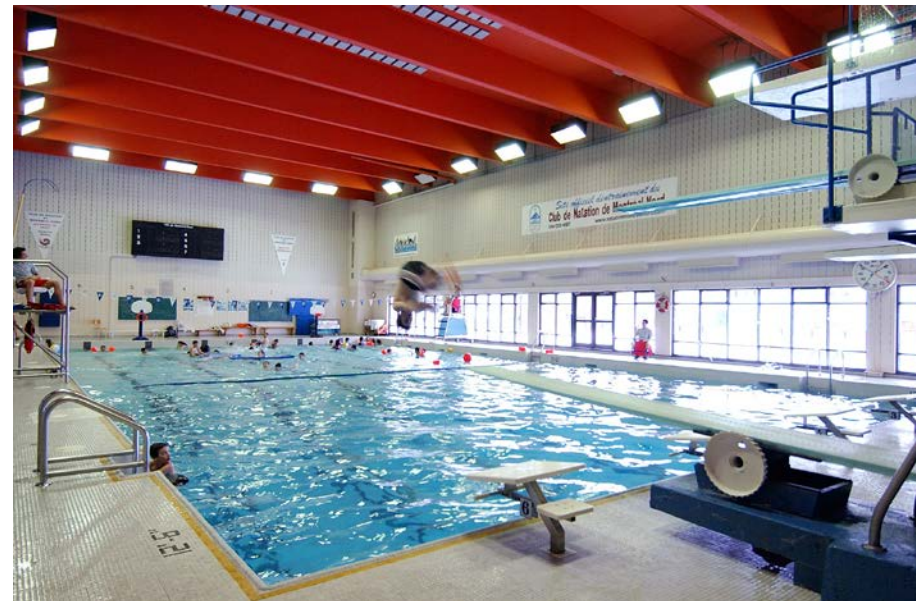
Une preuve de résidence est **OBLIGATOIRE** lors de l'inscription.  
Une preuve d'âge peut être exigée par le préposé à l'accueil.  
Le calendrier des activités peut être modifié sans préavis.

### SESSION PRINTEMPS 2014 :

Le calendrier des activités sera à votre disposition à compter de mars.  
La session, d'une durée de 5 semaines, débutera le **samedi 26 avril**.

# PISCINE HENRI-BOURASSA

PROGRAMMATION HIVER 2014



### PISCINE HENRI-BOURASSA

12005, avenue Laurier

Simon Ostiguy, animateur sports/loisirs

ligne directe : 514 328-4171

### PISCINE CALIXA-LAVALLÉE

11345, avenue Pelletier

Jocelyne Dumais, animatrice sports/loisirs

ligne directe : 514 328-4170

[www.ville.montreal.qc.ca/mtlnord](http://www.ville.montreal.qc.ca/mtlnord)

Montréal-Nord  
**Montréal** 

# HORAIRE DE LA NAGE LIBRE

ENTRÉE GRATUITE

| DATE                                                         | JOUR                                                                            | HEURE                                              | CLIENTÈLE                     |
|--------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------|-------------------------------|
| Du 25 novembre<br>au 22 décembre<br>et<br>du 4 au 10 janvier | Lundi, mercredi<br>et vendredi<br><br>Lundi au vendredi<br><br>Samedi, dimanche | 7 h à 8 h<br><br>20 h à 22 h 30<br><br>13 h à 16 h | Adulte<br>Adulte<br>Familiale |
| Du 11 janvier<br>au 28 mars                                  | Lundi, mercredi<br>et vendredi<br><br>Lundi au vendredi<br>Samedi, dimanche     | 7 h à 8 h<br><br>21 h à 22 h 30<br>14 h à 16 h     | Adulte<br>Adulte<br>Familiale |
| Du 3 au 7 mars<br><b>Congé scolaire</b>                      | Lundi au vendredi                                                               | 13 h à 16 h                                        | Familiale                     |
| Du 1 <sup>er</sup> au 25 avril                               | Lundi, mercredi<br>et vendredi<br><br>Lundi au vendredi<br>Samedi, dimanche     | 7 h à 8 h<br><br>20 h à 22 h 30<br>13 h à 16 h     | Adulte<br>Adulte<br>Familiale |

La nage libre pour adultes est réservée aux 18 ans et plus.

**INTERRUPTIONS** : La piscine sera fermée du 23 décembre au 3 janvier (congé des Fêtes), du 18 au 21 avril (congé de Pâques) et lors des événements spéciaux inscrits à la dernière page.

Apportez un cadenas pour verrouiller votre case. Durant la nage libre, **l'adulte doit être présent en tout temps à la piscine** et veiller constamment sur l'enfant dont la taille est moins de 48 pouces (1,22m), sur l'enfant souffrant d'un handicap ou qui ne sait pas nager. Le port du casque de bain est facultatif, mais les cheveux longs devront être attachés.

# CALENDRIER DES ACTIVITÉS AQUATIQUES

LA DURÉE DE LA SESSION EST DU SAMEDI 11 JANVIER AU VENDREDI 28 MARS 2014  
Inscription en tout temps, à la piscine, du lundi au vendredi, de 18 h à 21 h.

| COURS                                                                     | JOUR                       | HEURE                                     | DÉBUT                                  |
|---------------------------------------------------------------------------|----------------------------|-------------------------------------------|----------------------------------------|
| <b>Enfant (2 à 17 ans)</b>                                                |                            | Frais : 20 \$ pour 12 cours de 45 minutes |                                        |
| <b>Tortue et Dauphin</b><br>(2 à 4 ans)                                   | Samedi<br>Dimanche         | 10 h et 11 h<br>10 h et 13 h              | 11 janvier<br>12 janvier               |
| L'enfant est accompagné d'un adulte.                                      |                            |                                           |                                        |
| <b>Grenouille et Baleine</b><br>(5 et 6 ans)                              | Samedi<br>Dimanche         | 10 h et 11 h<br>10 h et 13 h              | 11 janvier<br>12 janvier               |
| L'enfant est seul.                                                        |                            |                                           |                                        |
| <b>Natation 1, 2, 3</b><br>(7 à 15 ans)                                   | Samedi<br>Dimanche         | 9 h et 13 h<br>9 h et 11 h                | 11 janvier<br>12 janvier               |
| <b>Natation 4, 5, 6, 7</b>                                                | Samedi<br>Dimanche         | 12 h<br>12 h                              | 11 janvier<br>12 janvier               |
| <b>Adultes (18 à 59 ans)</b>                                              |                            | Frais: 40 \$ pour 12 cours de 45 minutes  |                                        |
| <b>Aînés (60 ans et plus)</b>                                             |                            | Frais : 20 \$ pour 12 cours de 45 minutes |                                        |
| <b>Natation 1, 2, 3, 4</b>                                                | Mardi<br>Mercredi          | 20 h<br>20 h                              | 14 janvier<br>15 janvier               |
| <b>Natation 5, 6, 7</b>                                                   | Lundi                      | 20 h                                      | 13 janvier                             |
| <b>Aquagym</b>                                                            | Lundi<br>Mercredi<br>Jeudi | 19 h et 20 h<br>19 h<br>20 h*             | 13 janvier<br>15 janvier<br>16 janvier |
| <b>Aqua jogging</b>                                                       | Lundi<br>Mercredi<br>Jeudi | 19 h<br>19 h<br>20 h*                     | 13 janvier<br>15 janvier<br>16 janvier |
| En partie profonde; la ceinture de flottabilité est fournie gratuitement. |                            |                                           |                                        |

\* Short, t-shirt et espadrilles requis pour la partie au sol à 19 h 30 (durée 30 minutes)

Les frais indiqués dans ce dépliant ne sont valables que pour les résidents de la Ville de Montréal. Les taxes (TPS/TVQ) sont incluses dans les prix. La priorité sera d'abord accordée aux gens déjà inscrits à la session d'automne 2013.