

Cours de mise en forme
Automne 2026

Lundi Du 28 septembre au 14 décembre 2026 (arrêt le 12 octobre et 2 novembre)
Aquaforme A 7h à 7h50 <i>**Seulement les lundis 28 septembre, 26 octobre, 9 et 23 novembre, 7 décembre (5 séances)**</i>
Aquaforme B 8h30 à 9h20
Aquaforme C 9h30 à 10h20
(Arrêt le 12 octobre seulement) Aquaforme D 19h30 à 20h20

Mardi Du 29 septembre au 8 décembre 2026 (arrêt le 3 novembre)
Aquapoussette A 9h30 à 10h20
Aquadouceur A 10h30 à 11h20

Mercredi Du 30 septembre au 9 décembre 2026 (arrêt le 4 novembre)
Aquaforme E 7h à 7h50
Aquaforme F 8h30 à 9h20
Aquaforme G 9h30 à 10h20
(Aucun arrêt de cours) Aquaforme H 19h30 à 20h20

Jeudi Du 1er octobre au 10 décembre 2026 (arrêt le 5 novembre)
Aquadouceur B 9h30 à 10h20
Aquadouceur C 10h30 à 11h20

Vendredi Du 2 octobre au 11 décembre 2026 (arrêt le 6 novembre)
Aquaforme I 7h à 7h50
Aquaforme J 8h30 à 9h20
Aquaforme K 9h30 à 10h20

Cours de natation sur semaine
Automne 2026

Lundi Du 28 septembre au 7 décembre 2026 (arrêt le 12 octobre)	
Adulte 1 A 19h à 19h30 S'adresse aux personnes qui débutent	Adulte 3 A 19h à 20h S'adresse aux personnes qui veulent améliorer leur endurance
Adulte 2 A 19h35 à 20h20 S'adresse aux personnes qui veulent améliorer leurs styles de nage	

Mercredi Du 30 septembre au 2 décembre 2026	
Adulte 1B 19h à 19h30 S'adresse aux personnes qui débutent	Adulte 3B 19h à 20 h S'adresse aux personnes qui veulent améliorer leur endurance
Adulte 2B 19h35 à 20h20 S'adresse aux personnes qui veulent améliorer leurs styles de nage	

Vendredi Du 2 octobre au 4 décembre 2026	
Jeune sauveteur initié A (Nageur 7) 18h30 à 19h20 S'adresse aux nageurs ayant terminé le niveau Nageur 6	Étoile de bronze A (Nageur 10) 18h30 à 19h20 S'adresse aux nageur qui peuvent nager 100 mètres et veulent devenir sauveteur
Jeune sauveteur averti (Nageur 8) et expert A (Nageur 9) 19h25 à 20h15 S'adresse aux nageurs ayant terminé le niveau Jeune sauveteur initié et averti	

Cours samedi - Automne 2026

Du 26 septembre au samedi 5 décembre 2026 (arrêt 10-11 octobre)

Il est important d'inscrire votre enfant dans le bon niveau. Il ne sera pas possible de faire des changements de niveaux.

9h 05	Parent-enfant 1 A 9h05 à 9h35	Nageur 1 A 9h05 à 9h35	Nageur 6 A 9h05 à 9h50	Nageur 4 A 9h05 à 9h50	Couloir de nage
9h 10					
9h 15					
9h 20					
9h 25					
9h 30					
9h 35					
9h 40	Nageur 1 B 9h40 à 10h10	Préscolaire 1 A 9h40 à 10h10			
9h 45					
9h 50					
9h 55					
10h 00					
10h 05					
10h 10			Préscolaire 5 A 9h55 à 10h25	Nageur 2 A 9h55 à 10h25	
10h 15					
10h 20	Préscolaire 2 A 10h15 à 10h45	Parent et Enfant 3 A 10h15 à 10h45			
10h 25					
10h 30					
10h 35					
10h 40					
10h 45					
10h 50		Pause	Nageur 2 B 10h40 à 11h10	Préscolaire 1 B 10h30 à 11h	
10h 55					
11h 00	Préscolaire 4 A 10h50 à 11h20	Préscolaire 1 C 11h à 11h30			
11h 05					
11h 10					
11h 15					
11h 20					
11h 25					
11h 30	Pause			Pause	
11h 35					
11h 40	Préscolaire 3 A 11h35 à 12h05	Nageur 1 C 11h35 à 12h05			
11h 45					
11h 50					
11h 55					
12h 00					
12h 05					
12h 10			Parent et Enfant 2 A 11h15 à 11h45	Préscolaire 2 B 11h15 à 11h45	
12h 15					
12h 20	Préscolaire 1 D 12h10 à 12h40	Nageur 1 D 12h10 à 12h40			
12h 25					
12h 30					
12h 35					
12h 40					
12h 45					
12h 50	Préscolaire 1 E 12h45 à 13h15	Préscolaire 3 B 12h45 à 13h15	Préscolaire 2 C 11h50 à 12h20	Nageur 2 C 11h50 à 12h20	
12h 55					
13h 00			Nageur 5 A 12h25 à 13h10	Nageur 3 A 12h25 à 13h10	
13h 05					
13h 10					
13h 15					

Cours dimanche - Automne 2026

Du 27 septembre au 6 décembre 2026 (arrêt 10-11 octobre)

Il est important d'inscrire votre enfant dans le bon niveau. Il ne sera pas possible de faire des changements de niveaux.

9h 05	Précolaire 3 C 9h05 à 9h35	Nageur 2 D 9h05 à 9h35	Parent et Enfant 2 B 9h05 à 9h35	Précolaire 1 F 9h05 à 9h35	Couloir de nage	
9h 10						
9h 15						
9h 20						
9h 25						
9h 30						
9h 35						
9h 40	Nageur 1 E 9h40 à 10h10	Précolaire 4 B 9h40 à 10h10	Nageur 3 B 9h40 à 10h25	Nageur 5 B 9h40 à 10h25		
9h 45						
9h 50						
9h 55						
10h 00						
10h 05						
10h 10						
10h 15	Précolaire 2 D 10h15 à 10h45	Nageur 1 F 10h15 à 10h45	Pause	Parent et Enfant 1 B 10h30 à 11h		
10h 20						
10h 25						
10h 30						
10h 35						
10h 40						
10h 45		Pause	Nageur 2 E 10h40 à 11h10	Parent et Enfant 3 B 11h05 à 11h35		
10h 50	Précolaire 3 D 10h50 à 11h20					Nageur 1 G 11h15 à 11h45
10h 55						
11h 00						
11h 05	Pause	Précolaire 1 G 11h à 11h30	1:12			
11h 10						
11h 15						
11h 20				Pause		
11h 25						
11h 30						
11h 35	Nageur 3 C 11h35 à 12h20	Précolaire 3 D 11h35 à 12h05		Nageur 1 H 11h50 à 12h20		
11h 40						
11h 45						
11h 50						
11h 55						
12h 00						
12h 05						
12h 10		Nageur 2 F 12h15 à 12h45				
12h 15						
12h 20						
12h 25	Nageur 1 I 12h25 à 12h55		Précolaire 2 E 12h25 à 12h55	Nageur 4 B 11h35 à 12h20		
12h 30						
12h 35						
12h 40						
12h 45						
12h 50		Précolaire 1 I 12h50 à 13h10				
12h 55						
13h 00						
13h 05			Nageur 2 F 13h à 13h30			
13h 10						
13h 15						
13h 20						
13h 25						
13h 25						