

**Cours sur semaine - Automne 2025**

<b>Lundi   15 septembre au 24 novembre 2025 (arrêt 13 octobre)</b>
<b>Aquaforme A</b> 7h à 7h50 <i>**Seulement les lundis 15 septembre, 29 septembre, 27 octobre, 10 novembre et 24 novembre (5 séances)**</i>
<b>Aquaforme B</b> 8h30 à 9h20
<b>Aquaforme C</b> 9h30 à 10h20

<b>Lundi   29 septembre au 8 décembre 2025 (arrêt le 13 octobre)</b>	
<b>Adulte 1 A</b> 19h à 19h30 <i>S'adresse aux personnes qui débutent</i>	<b>Adulte 3 A</b> 19h à 20h <i>S'adresse aux personnes qui veulent améliorer leur endurance</i>
<b>Adulte 2 A</b> 19h35 à 20h20 <i>S'adresse aux personnes qui veulent améliorer leurs styles de nage</i>	

<b>Mardi   Du 16 septembre au 18 novembre 2025</b>
<b>Aquapoussette A</b> 9h30 à 10h20
<b>Aquadouceur A</b> 10h30 à 11h20

<b>Mercredi   Du 17 septembre au 19 novembre 2025</b>
<b>Aquaforme D</b> 7h à 7h50 <i>** seulement les 24 septembre, 8 octobre, 22 octobre, 5 novembre, 19 novembre (5 séances)**</i>
<b>Aquaforme E</b> 8h30 à 9h20
<b>Aquaforme F</b> 9h30 à 10h20

<b>Mercredi   Du 1er octobre au 3 décembre 2025</b>	
<b>Adulte 1B</b> 19h à 19h30 <i>S'adresse aux personnes qui débutent</i>	<b>Adulte 3B</b> 19h à 20 h <i>S'adresse aux personnes qui veulent améliorer leur endurance</i>
<b>Adulte 2B</b> 19h35 à 20h20 <i>S'adresse aux personnes qui veulent améliorer leurs styles de nage</i>	

<b>Jeudi   Du 18 septembre au 20 novembre 2025</b>
<b>Aquadouceur B</b> 9h30 à 10h20
<b>Aquadouceur C</b> 10h30 à 11h20

<b>Vendredi   Du 19 septembre au 21 novembre 2025</b>
<b>Aquaforme G</b> 7h à 7h50
<b>Aquaforme H</b> 8h30 à 9h20
<b>Aquaforme J</b> 9h30 à 10h20

# Cours samedi - Automne 2025

Du samedi 27 septembre au samedi 6 décembre (arrêt le 11 octobre)

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

Couloir de nage

# Cours dimanche - Automne 2025

Du dimanche 28 septembre au dimanche 7 décembre (arrêt le 12 octobre)

9h 00	<b>Précolaire 2 D</b> 9 à 9h30	<b>Nageur 1 D</b> 9h à 9h30	<b>Nageur 5 B</b> 9h à 9h45	<b>Nageur 3 C</b> 9h à 9h45	<b>Couloir de nage</b>
9h 05					
9h 10					
9h 15					
9h 20					
9h 25					
9h 30					
9h 35	<b>Parent et Enfant 3 B</b> 9h35 à 10h05	<b>Précolaire 1 D</b> 9h35 à 10h05	<b>Nageur 6 B</b> 9h50 à 10h35	<b>Nageur 2 F</b> 9h50 à 10h20	
9h 40					
9h 45					
9h 50					
9h 55					
10h 00					
10h 05	<b>Précolaire 2 E</b> 10h10 à 10h40	<b>Nageur 1 E</b> 10h10 à 10h40	<b>Précolaire 5 A</b> 10h40 à 11h10	<b>Précolaire 1 E</b> 10h25 à 10h55	
10h 10					
10h 15					
10h 20					
10h 25					
10h 30					
10h 35	<b>Parent et Enfant 2 B</b> 10h45 à 11h15	<b>Pause</b>	<b>Pause</b>	<b>Pause</b>	
10h 40					
10h 45					
10h 50					
10h 55					
11h 00					
11h 05	<b>Pause</b>	<b>Précolaire 1 F</b> 10h55 à 11h25	<b>Pause</b>	<b>Nageur 4B</b> 11h10 à 11h55	
11h 10					
11h 15					
11h 20					
11h 25					
11h 30					
11h 35	<b>Précolaire 3 C</b> 11h30 à 12h	<b>Précolaire 1 G</b> 11h30 à 12h	<b>Nageur 2 G</b> 11h25 à 11h55	<b>Jeune sauveteur initié A</b> 12h à 13h	
11h 40					
11h 45					
11h 50					
11h 55					
12h 00					
12h 05	<b>Précolaire 2 F</b> 12h05 à 12h35	<b>Étoile de bronze</b> 12h05 à 13h05	<b>Nageur 1 F</b> 12h à 12h30	<b>Précolaire 4B</b> 12h35 à 13h05	
12h 10					
12h 15					
12h 20					
12h 25					
12h 30					
12h 35	<b>Nageur 1 G</b> 12h40 à 13h10	<b>Jeune sauveteur initié A</b> 12h à 13h	<b>Précolaire 4B</b> 12h35 à 13h05	<b>Jeune sauveteur initié A</b> 12h à 13h	
12h 40					
12h 45					
12h 50					
12h 55					
13h 00					
13h 05	<b>Jeune sauveteur initié A</b> 12h à 13h				
13h 10					
13h 10					
13h 15					
13h 20					
13h 25					