

Adultes – aînés

MISE EN FORME

Tarifs incluent les taxes
Essai / cours : 15 \$

Prix avec carte *Vivre Mont-Tremblant* OBLIGATOIRE

EN PISCINE

Coûts R : 85 \$ N-R : 128 \$ (15 à 54 ans)
Coûts R : 71 \$ N-R : 107 \$ (55 ans et plus)

AquaYoga 50 ans et + / 55 min
Activité de mise en forme douce et tonique à la fois qui donne envie de plonger dans le bain.
Vendredi 9 h à 9 h 55 (Angi)

Aquaforme 50 ans et + / 55 min
Activité de mise en forme en eau peu profonde pour les personnes de 50 ans et plus visant l'amélioration de l'endurance cardiovasculaire, de la résistance musculaire et de la souplesse.

Lundi 9 h à 9 h 55 (Judith)
Lundi 10 h à 10 h 55 (Suzy)
Mardi 9 h 30 à 10 h 25 (Julie)
Mercredi 11 h à 11 h 55 – Aquaforme Plus (Suzy)
Jeudi 9 h 30 à 10 h 25 (Julie)
Jeudi 10 h 30 à 11 h 25 (Julie)
Vendredi 10 h 30 à 11 h 25 (Julie)

AquaPoussette - 55 min
Activité de mise en forme en piscine, en eau peu profonde et profonde. S'adresse aux femmes désirant se remettre en forme. Votre bébé vous accompagne dans un siège flottant.
Mercredi 10 h à 10 h 55 (Francesca)
Vendredi 11 h à 11 h 55 (Francesca)

AquaSpinning - 55 min
Activité de mise en forme sur vélo aquatique se déroulant dans la partie peu profonde du bassin. Bon pour les articulations. Vêtements : leggings en lycra et souliers plats
Mercredi 10 h à 10 h 55 (Judith)
Jeudi 19 h à 19 h 55 (Suzy)
Vendredi 9 h 30 à 10 h 25 (Julie)

AquaFit - 55 min
Activité de mise en forme combinée entre aquaforme, aquajogging et entraînement en longueur. En partie peu-profonde et profonde.
Lundi 19 h à 19 h 55 (Julie)
Mardi 10 h 30 à 11 h 25 (Julie)
Mercredi 9 h à 9 h 55 (Judith)
Mercredi 19 h 30 à 20 h 25 (Julie)

EN SALLE

Coûts R : 100 \$ N-R : 150 \$

Musculation/Étirements 50+
Ce cours s'adresse spécifiquement à une clientèle de 50 ans et plus et comprend un bloc d'exercices fonctionnels de musculation de 45 minutes et un bloc d'étirement de 15 minutes.
Lundi 10 h 30 à 11 h30 (Judith)
Lundi 13 h 30 à 14 h 30 (Judith)

Cardio-Brick
Ce cours, pour tous, combine des intervalles cardiovasculaires sans impact sur les vélos stationnaires et des blocs d'exercices de musculation.
Lundi 17 h 30 à 18 h 30 (Andréa)

Cardio-musculation-étirements 50+
Ce cours s'adresse spécifiquement à une clientèle de 50 ans et plus et comprend un bloc cardio (cours de spinning ou intervalles sur les tapis, selon la préférence de chacun) suivi d'exercices fonctionnels de musculation et d'un bloc d'étirements.
Mercredi 11 h 30 à 12 h 30 (Judith)

Spinning/musculation/étirements
Activité de groupe qui se pratique sur des vélos stationnaires et au sol. Vous profitez d'un entraînement cardiovasculaire avec un instructeur, tout en améliorant votre tonus musculaire et votre circulation sanguine.
Jeudi 17 h 30 à 18 h 30 (à confirmer)

Programme d'entraînement personnalisé : information 819-425-8614, poste 5005
Tarifs: R : 35 \$ et N-R : 70 \$



HORAIRE DES ACTIVITÉS LIBRES
TARIFICATION

» **AUCUN REMBOURSEMENT pour les cartes d'abonnement (5-10 jours + 4 mois)**

» **Prix RÉSIDENT SEULEMENT sur présentation de la carte *Vivre Mont-Tremblant* obligatoire**

COÛT D'ACCÈS AU COMPLEXE AQUATIQUE
CITOYENS DE MONT-TREMBLANT, BRÉBEUF ET MONTCALM + CARTE CITOYEN

ACCÈS - ENTRÉES LIBRES
AUX BASSINS ET À LA SALLE CARDIO (15 ANS ET +)

	1 JOUR	5 JOURS	10 JOURS	4 MOIS (consécutifs)
Enfant 0 - 5 ans	GRATUIT	GRATUIT	GRATUIT	GRATUIT
Enfant 6 - 12 ans	GRATUIT	GRATUIT	GRATUIT	GRATUIT
Adolescent 13 - 17 ans	GRATUIT	GRATUIT	GRATUIT	GRATUIT
Étudiants 18 ans et + avec preuve	GRATUIT	GRATUIT	GRATUIT	GRATUIT
Adulte	3 \$	13 \$	24 \$	84 \$
55 ans et +	2,50 \$	11 \$	21 \$	70 \$

COÛT D'ACCÈS AU COMPLEXE AQUATIQUE
CITOYENS NON-RÉSIDENT

ACCÈS - ENTRÉES LIBRES
AUX BASSINS ET À LA SALLE CARDIO (15 ANS ET +)

	1 JOUR	5 JOURS	10 JOURS	4 MOIS (consécutifs)
Enfant 0 - 5 ans	5 \$	23 \$	45 \$	140 \$
Enfant 6 - 12 ans	6 \$	25 \$	48 \$	168 \$
Adolescent 13 - 17 ans	6 \$	25 \$	48 \$	168 \$
Étudiants 18 ans et + avec preuve	8 \$	35 \$	68 \$	224 \$
Adulte	10 \$	45 \$	85 \$	280 \$
55 ans et +	8 \$	35 \$	68 \$	224 \$
Famille (2 enfants / 2 adultes)	30 \$	140 \$	275 \$	896 \$

HORAIRE DES ACTIVITÉS LIBRES
du 6 janvier au 22 mars 2020

SPÉCIAL WIBIT

Samedi et dimanche de 14 h 30 à 19 h (1 fois par mois)
DATES: 18-19 janvier / 29 février-1er mars / 28-29 mars

SALLE CARDIO

Marche sur tapis 10 h à 11 h Mardi (défi marche)
Course sur tapis 18 h à 19 h Mercredi (défi cours)



BASSIN RÉCRÉATIF

Bain pour tous 13 h à 17 h Lundi au vendredi
Bain pour tous 19 h à 21 h Vendredi
Bain pour adultes 19 h à 21 h Lundi au vendredi
Bain pour tous 14 h 30 à 21 h Samedi et dimanche
Bain pour adultes 19 h à 21 h Samedi et dimanche

BASSIN SPORTIF

2 COULOIRS DE NATATION EN LONGUEUR EN TOUT TEMPS

Entraînement dirigé 7 h à 8 h Lundi au vendredi
Natation en longueur 8 h à 21 h Lundi au vendredi
Natation en longueur 7 h à 21 h Samedi et dimanche

Bain pour tous 13 h à 17 h Lundi au vendredi
Bain pour tous 14 h 30 à 21 h Samedi et dimanche
Bain pour adultes 19 h à 21 h Mardi, jeudi, vendredi et dimanche
Bain pour tous 19 h à 21 h Vendredi

COMPLEXE
AQUATIQUE

 Ville de
MONT-TREMBLANT

HIVER 2020
PROGRAMMATION
Du 13 janvier au 22 mars 2020



INSCRIPTIONS

» Résidentes-Résidents Mont-Tremblant
9-10 décembre
» Résidentes-Résidents
Mont-Tremblant · Brébeuf · Montcalm
11-12 décembre
» Pour tous
13 décembre au 8 janvier

819.425.8614 #5000
635, rue Cadieux, Mont-Tremblant, QC
complexeaquatiquemont-tremblant.com



 GROUPE
DOMISA

4 MOIS À 5 ANS

NATATION PRÉSCOLAIRE DE LA CROIX-ROUGE

Prix avec carte *Vivre Mont-Tremblant* OBLIGATOIRE : R : 28 \$ N-R : 42 \$

Étoile de mer - 4 à 12 mois avec parents - 30 min

Le bébé doit être capable de tenir sa tête droite, sans aide. Il apprivoisera l'eau; il apprendra la flottabilité et le déplacement, ainsi que les entrées et les sorties en eau peu profonde.

Mercredi	9 h 20 à 9 h 50
Vendredi	10 h à 10 h 30
Dimanche	9 h à 9 h 30

Canard – 12 à 24 mois avec parents - 30 min

Ballon dorsal suggéré. Il apprendra la respiration rythmée, le déplacement vers l'avant et vers l'arrière avec aide; la flottaison et le retournement.

Mercredi	9 h 20 à 9 h 50
Vendredi	10 h à 10 h 30
Samedi	10 h 30 à 11 h
Dimanche	9 h à 9 h 30

Tortue de mer – 24 à 36 mois avec parents - 30 min

Ballon dorsal suggéré. Il apprendra l'immersion; la flottaison et les glissements; le saut dans l'eau avec aide; le battement de jambes et la nage sur le ventre.

Vendredi	10 h 30 à 11 h
Samedi	10 h 30 à 11 h
Dimanche	9 h 30 à 10 h

Prix avec carte *Vivre Mont-Tremblant* OBLIGATOIRE : R : 42 \$ N-R : 62 \$

Loutre de mer – 3 à 5 ans avec parents - 40 min

Ballon dorsal obligatoire. L'enfant apprend graduellement à nager sans parent. Il apprendra les flottaisons et les glissements et le battement de jambes. Le parent sera appelé à laisser son enfant à nager seul progressivement et en douceur. L'enfant sera en mesure de nager sur une distance de 1 mètre.

Mercredi	11 h à 11 h 40
Dimanche	10 h 05 à 10 h 45

Salamandre – 3 à 5 ans sans parents - 40 min

Ballon dorsal obligatoire. Votre enfant travaillera le battement de jambes et pourra exécuter les glissements, les entrées en eau profonde et la flottaison en eau profonde. L'enfant sera en mesure de nager sur une distance de 2 mètres de façon continue, sans ballon dorsal.

Samedi	10 h 30 à 11 h 10
Samedi	13 h à 13 h 40
Dimanche	10 h 50 à 11 h 30

Poisson-Lune – 3 à 5 ans sans parents - 40 min

Ballon dorsal obligatoire. Votre enfant expérimentera son premier cours sans parent! Il améliorera sa flottaison ainsi que ses sauts dans l'eau. Le battement de jambes sera rajouté aux glissements. L'enfant sera en mesure de nager sur une distance de 5 mètres, sans ballon dorsal.

Samedi	11 h 15 à 11 h 55
Dimanche	11 h 35 à 12 h 15

Crocodile – 3 à 5 ans sans parents - 40 min

Sans ballon dorsal. Votre enfant améliorera les glissements avec battements de jambes; la nage sur le ventre et sur le dos et le saut en eau profonde. L'enfant sera en mesure de nager sur une distance de 10 mètres de façon continue.

Samedi	9 h 45 à 10 h 25
Dimanche	12 h 25 à 13 h 15

Baleine – 3 à 5 ans sans parents - 40 min

Sans ballon dorsal. Votre enfant augmentera la distance des glissements avec battements de jambes et la distance de nage sur le ventre et sur le dos. Il apprendra le plongeon. L'enfant sera en mesure de nager sur une distance de 15 mètres de façon continue.

Samedi	9 h à 9 h 40
--------	--------------

5 ANS et +

NATATION JUNIOR DE LA CROIX-ROUGE

Prix avec carte *Vivre Mont-Tremblant* OBLIGATOIRE : R : 49 \$ N-R : 74 \$

Junior 1 - 40 min

Aucune expérience en natation n'est requise. Les enfants apprennent la flottaison et le glissement; le battement de jambes alternatif avec aide; les entrées et sorties en eau peu profonde. Distance : 5 mètres

Lundi	17 h à 17 h 40
Mercredi	17 h à 17 h 40
Vendredi	17 h à 17 h 40
Samedi	9 h à 9 h 40
Dimanche	11 h 35 à 12 h 15

Junior 2 - 40 min

Préalable : junior 1. Ils apprennent les glissements avec battements de jambes alternatif; la nage sur le ventre. Ils participent à des activités en eau profonde avec aide. Distance : 10 mètres

Lundi	17 h 45 à 18 h 25
Mardi	17 h à 17 h 40
Jeudi	17 h à 17 h 40
Samedi	12 h à 12 h 40

Junior 3 - 40 min

Préalable : junior 2. Ils augmentent la distance des glissements avec battements de jambes alternatif et exécutent le battement de jambes alternatif sans aide. Distance : 15 mètres

Mardi	17 h à 17 h 40
Jeudi	17 h à 17 h 40
Samedi	9 h 45 à 10 h 25
Dimanche	9 h à 9 h 40

Junior 4 - 40 min

Préalable : junior 3. Ils apprennent la nage sur le dos avec le roulement des épaules et le crawl (10 mètres); améliorent le battement de jambes alternatif; exécutent le plongeon de départ à genoux; et sont initiés à la godille. Distance : 25 mètres

Mardi	17 h 45 à 18 h 25
Jeudi	17 h 45 à 18 h 25
Samedi	12 h 45 à 13 h 25
Dimanche	9 h 45 à 10 h 25

Prix avec carte *Vivre Mont-Tremblant* OBLIGATOIRE : R : 75 \$ N-R : 113 \$

Junior 5 - 55 min

Préalable : junior 4. Ils améliorent le crawl (15 mètres); le dos crawlé (15 mètres); le coup de pied fouetté sur le dos; le saut d'arrêt; la nage debout et la godille sur le dos. Distance : 50 mètres

Mardi	17 h 45 à 18 h 40
Jeudi	17 h 45 à 18 h 40
Samedi	12 h à 12 h 55
Dimanche	10 h 30 à 11 h 25



Junior 6 - 55 min

Préalable : junior 5. Ils améliorent la distance parcourue en crawl et en dos crawlé (25 mètres) de même que la nage debout en eau profonde. Ils exécutent le plongeon avant. Ils apprennent le dos élémentaire (15 mètres) et le battement de jambes du dauphin. Distance : 75 mètres

Mardi	17 h 45 à 18 h 40
Mercredi	17 h à 17 h 55
Samedi	12 h à 12 h 55
Dimanche	10 h 30 à 11 h 25

Junior 7 - 55 min

Préalable : junior 6. Ils améliorent la distance parcourue en crawl et dos crawlé (50 mètres); dos élémentaire (25 mètres) et le battement de jambes du dauphin. Ils apprennent la godille et le coup de pied fouetté sur le ventre. Distance : 150 mètres

Mercredi	18 h à 18 h 55
Vendredi	17 h à 17 h 55

Junior 8 - 55 min

Préalable : junior 7. Ils améliorent la distance parcourue en crawl et dos crawlé (75 mètres) et dos élémentaire (25 mètres). Ils apprennent la brasse (15 mètres) ainsi que le coup de pied fouetté (nage debout); le plongeon de surface pieds premiers et le plongeon à fleur d'eau. Distance : 300 mètres

Mercredi	18 h à 18 h 55
Vendredi	17 h à 17 h 55

Junior 9 - 55 min

Préalable : junior 8. Ils améliorent la distance parcourue en crawl et dos crawlé (100 mètres); dos élémentaire (50 mètres) et brasse (25 mètres). Ils apprennent le battement de coup de pied en ciseau et le plongeon de surface, tête première. Distance : 400 mètres

Vendredi	18 h à 18 h 55
----------	----------------

Junior 10 - 55 min

Préalable : junior 9. Ils améliorent la distance parcourue en crawl et dos crawlé (100 mètres); dos élémentaire (50 mètres); en brasse (50 mètres). Ils apprennent la marinière (25 mètres). Ils exécutent le battement de jambes du dauphin (vertical), les plongeurs de surface tête première et pieds premiers, avec nage sous l'eau. Distance : 500 mètres

Vendredi	18 h à 18 h 55
----------	----------------

COURS PRIVÉS - à partir de 5 ans (junior, adolescents, adultes, aînés)

Horaire selon vos disponibilités en communiquant au 819-425-8614, poste 5000.

Vous pourrez choisir le nombre de cours privés, la journée, l'heure et le moniteur si disponible!

FÊTES D'ENFANTS (5 ans et plus)

Prix avec carte *Vivre Mont-Tremblant* OBLIGATOIRE :
Coûts : 125 \$/h R : 15% de rabais sur le tarif

Il est possible d'organiser une fête d'enfants au Complexe aquatique en louant la salle d'études (pour déguster le gâteau) et le bassin récréatif. L'animation en piscine (55 minutes), sous forme de thématique, est comprise dans le coût.

Choix : samedi ou dimanche : 13 h 30 à 14 h 25
Informations et réservations : 819-425-8614, poste 5001



15 ANS et +

NATATION ESSENTIEL DE LA CROIX-ROUGE

Prix avec carte *Vivre Mont-Tremblant* OBLIGATOIRE : R : 75 \$ N-R : 113 \$

Natation Essentiel #1 - 55 min

Aucune expérience en natation n'est requise. Ils apprennent la flottaison; le glissement avec battements de jambes; la nage sur le ventre sur 10 mètres; les entrées et sorties en eau peu profonde. Ils font des activités en eau profonde avec aide.

Lundi	11 h à 11 h 55
-------	----------------

Natation Essentiel #2 - 55 min

Préalables : une certaine expérience en natation; pouvoir nager sur le ventre sur 10 mètres facilement. Ils apprennent le crawl et le dos crawlé (15 mètres); les différents plongeurs et la nage debout. Ils nagent sur une distance d'au moins de 25 mètres.

Mardi	11 h à 11 h 55
-------	----------------

Style de nage et entraînement - 55 min

Préalables : nager le crawl sur 15 mètres; le dos crawlé sur 15 mètres et être à l'aise en eau profonde. Ils choisissent les styles de nage sur lesquels ils souhaitent mettre l'accent. Il s'agit d'un programme participatif qui s'articule autour des objectifs individuels.

Lundi	20 h à 20 h 55
Mardi	12 h à 12 h 55
Mardi	20 h à 20 h 55
Jeudi	11 h à 11 h 55

13 ANS et +

PROGRAMME DE FORMATION



Médaille de Bronze - 20 hres Coûts : R : 210 \$ N-R : 310 \$

Être âgé d'au moins 13 ans à l'examen final ou détenir le brevet Étoile de bronze

Matériel : manuel canadien de sauvetage 60 \$, sifflet avec bracelet 12 \$ et masque de poche 23 \$.
Samedi : 12 h à 16 h du 18 janvier au 15 février 2020 (5 semaines)

Examen : dimanche 16 février de 12 h à 16 h

Croix de Bronze - 25 hres Coûts : R : 230 \$ N-R : 330 \$

Détenir le brevet Médaille de bronze

Matériel : manuel canadien de sauvetage 60 \$, sifflet avec bracelet 12 \$ et masque de poche 23 \$
Samedi : 12 h à 17 h du 22 février au 21 mars 2020 (5 semaines)

Examen : dimanche 22 mars de 12 h à 17 h

Premiers soins-général - 16 hres Salle d'études Coûts : R : 150 \$ N-R : 220 \$

Être âgé de 14 ans

Matériel : manuel canadien de premiers soins L'ABC 22 \$ et masque de poche 23 \$
Samedi et dimanche : 8 h 30 à 17 h 30 · Dates : 28-29 mars 2020

Sauveteur National - 40 hres Coûts : R : 250 \$ N-R : 370 \$

Être âgé d'au moins 16 ans à l'examen final et détenir le brevet Croix de bronze, Premiers soins – Général/DEA

Matériel : Manuel Alerte! La pratique de la surveillance aquatique 55 \$
Samedi et dimanche : 8 h 30 à 17 h · Dates : 4-5 avril / 18-19 avril /25 avril
Examen : dimanche 26 avril 2020 (heures à confirmer)

Requalification sauveteur national - 4 hres Coûts : R : 110 \$ N-R : 140 \$
Date : dimanche 26 avril 2020 (heures à confirmer)