

# ACTIVITÉS AQUATIQUES

550, rue Du Parc, à Saint-Lin-Laurentides  
450 439-3130, poste 7278  
piscine@saint-lin-laurentides.com



## Heures d'ouverture de l'accueil

Lundi au vendredi : de 8 h 30 à 21 h 30

Samedi et dimanche : de 7 h 30 à 18 h

## INSCRIPTIONS

Il y a trois façons de vous inscrire :

- > En ligne, en consultant le [saint-lin-laurentides.com/inscription](http://saint-lin-laurentides.com/inscription)
- > Sur place, en vous rendant au Complexe aquatique
- > Par téléphone, en composant le 450 439-3130, poste 7278, selon les heures d'ouverture de l'accueil

## Pré-inscriptions

Réservées aux personnes inscrites aux cours de la session Hiver 2020

28 août 2020 > En personne ou par téléphone

## Inscriptions pour les résidents

31 août au 6 septembre 2020 > En personne ou en ligne

## Inscriptions pour les non-résidents

2 au 6 septembre 2020 > En personne ou en ligne

## Politiques administratives relatives à l'inscription aux activités

Pour connaître les règlements en vigueur et les spécifications, veuillez consulter le [saint-lin-laurentides.com/inscription](http://saint-lin-laurentides.com/inscription).

## BAINS LIBRES

TARIFS			
RÉSIDENTS Preuve de résidence obligatoire		NON-RÉSIDENTS	
5 ans et moins	Gratuit	2 ans et moins	Gratuit
6 à 17 ans		3 à 17 ans	
Étudiants de 18 à 24 ans (avec preuve)	2,25 \$	Étudiants de 18 à 24 ans (avec preuve)	3,50 \$
18 à 59 ans	3,75 \$	18 à 59 ans	6 \$
60 ans et plus	2 \$	60 ans et plus	4,25 \$
15 entrées enfant	22 \$	15 entrées enfant	37 \$
30 entrées enfant	40 \$	30 entrées enfant	70 \$
15 entrées adulte	30 \$	15 entrées adulte	45 \$
30 entrées adulte	50 \$	30 entrées adulte	80 \$

## Horaire

Du 31 août au 20 décembre 2020

En raison de la COVID-19, la capacité maximale est de 30 personnes à la fois lors des bains libres. Il est donc **obligatoire de réserver une plage horaire avant de vous rendre à la piscine.**

Afin de permettre à un plus grand nombre de personnes de profiter de la piscine, il est possible de faire une seule réservation par jour.

Pour faire une réservation :

- > En ligne, au [saint-lin-laurentides.com/inscription](http://saint-lin-laurentides.com/inscription)
- > Par téléphone, en composant le 450 439-3130, poste 7278, selon les heures d'ouverture de l'accueil

	POUR TOUS	16 ANS ET PLUS*
LUNDI	15 h 30 à 16 h 55	13 h à 14 h 25
MARDI	11 h à 12 h 25	15 h 30 à 16 h 55
MERCREDI	15 h 30 à 16 h 55	13 h à 14 h 25
JEUDI	11 h à 12 h 25	15 h 30 à 16 h 55
VENDREDI	15 h 30 à 16 h 55	13 h à 14 h 25
SAMEDI	13 h à 14 h 25 15 h à 16 h 30	-
DIMANCHE	13 h à 14 h 25 15 h à 16 h 30	-

\*Les bains libres 16 ans et plus sont offerts aux gens qui souhaitent profiter de l'eau en toute tranquillité.

# ACTIVITÉS AQUATIQUES

## COURS DE MISE EN FORME

Du 8 septembre au 18 décembre 2020

En raison de la COVID-19, **tous les cours de mise en forme sont payables à l'unité. Il est possible de réserver votre place une semaine à l'avance**, en ligne ou en personne.

Notez qu'il n'y a pas de cours de mise en forme offert le lundi, 12 octobre 2020.

NIVEAU DU RYTHME	HORAIRE	TARIFS Résidents / Non-résidents
<b>AQUAFORME 16 ANS ET PLUS</b>		
Routine d'exercices sur musique en eau peu profonde.		
Rythme moyen	Lundi, à 17 h Mercredi, à 17 h Mercredi, à 20 h 15	Cours à l'unité: <b>10 \$ / 13 \$</b> Forfait de 10 cours: <b>85 \$ / 120 \$</b>
<b>AQUAJOGGING 16 ANS ET PLUS</b>		
Séance de conditionnement physique en eau profonde. Une ceinture flottante est fournie à chaque participant. Il est important d'être à l'aise en eau profonde pour participer à cette séance.		
Rythme avancé	Jeudi, à 14 h 30 Jeudi, à 20 h 15 Vendredi, à 11 h	Cours à l'unité: <b>10 \$ / 13 \$</b> Forfait de 10 cours: <b>85 \$ / 120 \$</b>
<b>AQUAPOUSSETTE</b>		
Routine d'exercices sur musique en eau peu profonde. Le bébé suit sa maman dans l'eau confortablement installé dans un siège dauphin. Un siège est fourni pour chaque bébé. L'enfant doit être capable de tenir sa tête droite.		
S'adresse aux parents accompagnés de leur bébé âgé de 3 à 20 mois.	Mercredi, à 8 h 30	Cours à l'unité: <b>10 \$ / 13 \$</b> Forfait de 10 cours: <b>85 \$ / 120 \$</b>

<b>AQUA ZUMBA</b>		
L'Aqua Zumba combine la philosophie du Zumba à la réalité du milieu aquatique en travaillant avec la résistance de l'eau. Cet exercice stimulant est à faible impact sur les articulations. De plus, la force de l'eau rend les mouvements plus difficiles, donc procure un renforcement musculaire.		
Rythme avancé	Lundi, à 19 h 30	Cours à l'unité: <b>10 \$ / 13 \$</b> Forfait de 10 cours: <b>85 \$ / 120 \$</b>
<b>AQUAFORME 60 ANS ET PLUS</b>		
Routine d'exercices sur musique en eau peu profonde.		
Rythme moyen	Lundi, à 10 h Lundi, à 11 h 30 Mardi, à 9 h 30 Mardi, à 13 h Mercredi, à 10 h Mercredi, à 11 h 30 Jeudi, à 10 h Jeudi, à 13 h	Cours à l'unité: <b>10 \$ / 13 \$</b> Forfait de 10 cours: <b>70 \$ / 105 \$</b>
<b>AQUAJOGGING 60 ANS ET PLUS</b>		
Séance de conditionnement physique en eau profonde. Ceinture flottante fournie à chaque participant. Il est important d'être à l'aise en eau profonde pour participer à cette séance.		
Rythme moyen	Mardi, à 14 h 30	Cours à l'unité: <b>10 \$ / 13 \$</b> Forfait de 10 cours: <b>70 \$ / 105 \$</b>





# ACTIVITÉS AQUATIQUES

## COURS DE NATATION

Du 14 septembre au 28 novembre 2020,  
pour une durée de 10 semaines

### Programme préscolaire

#### > Pour les enfants de 4 mois à 5 ans

Pour tous les niveaux préscolaires, un seul parent doit accompagner l'enfant dans l'eau.

En raison de la COVID-19, le nombre de personnes se trouvant à l'intérieur du Complexe aquatique est limité. Pour cette raison, veuillez noter que **la mezzanine ne sera pas accessible** et qu'un seul parent peut accompagner l'enfant qui participe au cours de natation.

NIVEAU	ÂGE	HORAIRE Les cours sont d'une durée de 40 minutes	TARIFS Résidents / Non-résidents
ÉTOILE DE MER	4 à 12 mois	Lundi, à 8 h 30 Jeudi, à 8 h 45 Samedi, à 8 h	70 \$ / 105 \$
CANARD	12 à 24 mois	Vendredi, à 9 h Vendredi, à 17 h 30 Samedi, à 9 h 15	70 \$ / 105 \$
TORTUE DE MER	24 à 36 mois	Jeudi, à 17 h Samedi, à 10 h 30 Dimanche, à 8 h	70 \$ / 105 \$
LOUTRE DE MER	3 ans et plus	Lundi, à 18 h Samedi, à 11 h 45 Dimanche, à 9 h 15 Dimanche, à 11 h 45	70 \$ / 105 \$
SALAMANDRE	3 ans et plus	Mardi, à 17 h Mercredi, à 18 h Dimanche, à 10 h 30	70 \$ / 105 \$
POISSON-LUNE	3 ans et plus	Mardi, à 18 h 30 Dimanche, à 11 h 45	70 \$ / 105 \$
CROCODILE	3 ans et plus	Mercredi, à 18 h Samedi, à 11 h 45	70 \$ / 105 \$

## Programme junior

### > Pour les enfants de 5 ans et plus

Pour les niveaux Junior 1 à Junior 4, un seul parent doit obligatoirement accompagner l'enfant dans l'eau.

En raison de la COVID-19, le nombre de personnes se trouvant à l'intérieur du Complexe aquatique est limité. Pour cette raison, veuillez noter que **la mezzanine ne sera pas accessible** et qu'un seul parent peut accompagner l'enfant qui participe au cours de natation.

NIVEAU	HORAIRE Les cours sont d'une durée de 55 minutes	TARIFS Résidents / Non-résidents
JUNIOR 1	Jeudi, à 18 h Vendredi, à 17 h 30 Vendredi, à 18 h 30 Dimanche, à 8 h	70 \$ / 105 \$
JUNIOR 2	Mercredi, à 19 h Jeudi, à 18 h Samedi, à 8 h	70 \$ / 105 \$
JUNIOR 3	Mardi, à 17 h Jeudi, à 19 h Vendredi, à 18 h 30 Samedi, à 9 h 15	70 \$ / 105 \$
JUNIOR 4	Mardi, à 18 h 30 Dimanche, à 9 h 15	70 \$ / 105 \$
JUNIOR 5 ET 6	Lundi, à 18 h Dimanche, à 10 h 30	70 \$ / 105 \$
JUNIOR 7 ET 8	Samedi, à 10 h 30	70 \$ / 105 \$
JUNIOR 9 ET 10	Mercredi, à 19 h	70 \$ / 105 \$





# ACTIVITÉS AQUATIQUES

## COURS DE NATATION PRIVÉS

Les moniteurs du Complexe aquatique sont là pour accompagner les personnes de tous âges qui souhaitent améliorer leurs habiletés aquatiques, repousser leurs limites ou encore vaincre leur peur de l'eau. Dans le cadre d'un cours de natation privé, le moniteur est seul avec le nageur. Ainsi, il est en mesure d'offrir une séance adaptée aux capacités de la personne et centrée sur ses objectifs.

En raison de la COVID-19, le moniteur ne peut pas entrer en contact avec un enfant qui participe à un cours privé. Si une assistance est nécessaire dans l'eau, le parent doit obligatoirement accompagner l'enfant dans la piscine.

Le moniteur présent lors du cours privé est attribué selon l'horaire de l'équipe du Complexe aquatique.

NIVEAU	HORAIRE Les cours privés sont d'une durée de 55 minutes	TARIFS Résidents / Non-résidents
ENFANTS	Lundi, à 17 h Mercredi, à 14 h 30 Mercredi, à 17 h Jeudi, à 17 h Vendredi, à 10 h	30 \$ / 45 \$
ADULTES	Lundi, à 17 h Mercredi, à 14 h 30 Mercredi, à 17 h Jeudi, à 17 h Vendredi, à 10 h	34,50 \$ / 51,75 \$



## FORMATIONS DE SAUVETAGE

HORAIRE	PRÉALABLES	TARIFS
<b>JEUNE SAUVETEUR</b>		
Du 17 septembre au 19 novembre 2020 Jeudi, de 19 h à 19 h 55	Avoir entre 8 et 12 ans, Avoir atteint les critères de niveau Junior 6	Résident : 70 \$ Non-résident : 105 \$
<b>MÉDAILLE DE BRONZE</b>		
Du 12 septembre au 31 octobre 2020 Samedi, de 16 h à 19 h 30	Être âgé d'au moins 13 ans au moment de l'examen final ou détenir le brevet Étoile de bronze, Démontrer les habiletés de connaissances de Junior 10 de la Croix-Rouge canadienne	180 \$ + l'achat du manuel de sauvetage
<b>CROIX DE BRONZE</b>		
Du 1 <sup>er</sup> novembre au 20 décembre 2020 Le dimanche, de 16 h à 19 h 30	Détenir le brevet Médaille de bronze	180 \$

## AQUAFÊTE

En raison de la COVID-19, les réservations pour les aquafêtes sont temporairement interrompues. Suivez la page Facebook de la Ville de Saint-Lin-Laurentides et consultez le [saint-lin-laurentides.com](http://saint-lin-laurentides.com) afin d'être informés des changements.