

## La Voie olympique LEÇONS DE NATATION

MARDI : 30 juin au 18 août OU JEUDI : 2 juillet au 20 août

**BÉBÉ ET PARENT (5 - 18 m.)** 30 minutes

**TOUT-PETIT ET PARENT (16 - 36 m.)**

Une introduction ludique à la piscine tout en mettant l'accent sur la sécurité. Le parent et l'enfant seront initiés aux compétences aquatiques de base, à une variété de portées et d'aides pédagogiques dans le but de devenir de plus en plus confiants et indépendants dans l'eau. (L'inscription est faite au nom de l'enfant.)

**1 FOIS / SEMAINE** Résident de Pointe-Claire : 66 \$ Non-résident : 92 \$

	BÉBÉ ET PARENT	TOUT-PETIT ET PARENT
Mardi ou jeudi	9 h 30, 16 h 30	10 h, 17 h

**DÉBUTANTS (8 - 16 ans)** 30 minutes

initiation à la natation pour les enfants plus âgés

**1 FOIS / SEMAINE** Résident de Pointe-Claire : 66 \$ Non-résident : 92 \$

Mardi ou jeudi 9 h, 18 h, 18 h 30

**NIVEAUX BLANC, JAUNE, VERT, ROUGE** 30 minutes

**1 FOIS / SEMAINE** Résident de Pointe-Claire : 66 \$ Non-résident : 92 \$

*S.v.p., consultez notre site d'inscription et/ou notre site Web pour les horaires exacts*

Mardi ou jeudi 9 h, 9 h 30, 10 h, 10 h 30, 11 h, 16 h 30, 17 h, 17 h 30, 18 h, 18 h 30, 19 h

**NIVEAUX BLEU, BRONZE, ARGENT, OR** 45 minutes

**1 FOIS / SEMAINE** Résident de Pointe-Claire : 84 \$ Non-résident : 118 \$

*S.v.p., consultez notre site d'inscription et/ou notre site Web pour les horaires exacts*

Mardi ou jeudi 9 h, 9 h 45, 10 h 30, 16 h 30, 17 h 15, 18 h, 18 h 45

## PROGRAMMES ADAPTÉS

Inscriptions pour la première fois : contactez [aquatique@pointe-claire.ca](mailto:aquatique@pointe-claire.ca)

**NATATION ADAPTÉE (âges 3 - 17)** 45 minutes

Le programme s'adresse aux enfants ayant des besoins spéciaux. Ce programme de gymnastique et de natation est individualisé. Le ratio 2-1 ou 1-1 permet au moniteur d'accorder toute son attention aux besoins de l'enfant.

**1 FOIS / SEMAINE** Résident de Pointe-Claire : 136 \$ Non-résident : 188 \$

Mardi ou jeudi 9 h, 9 h 45, 10 h 45



## PROGRAMMES D'ÉTÉ



## ÉTÉ 2026

29 juin au 21 août

Session de 8 semaines



## CENTRE AQUATIQUE

60 avenue Maywood, Pointe-Claire,  
Québec H9R 0A7 - 514 630-1202  
[aquatique@pointe-claire.ca](mailto:aquatique@pointe-claire.ca)  
[www.pointe-claire.ca](http://www.pointe-claire.ca)

## COURS DE SAUVETAGE

**MÉDAILLE DE BRONZE** Présence 90%

Prérequis : 13 ans+, la Voie olympique niveau Argent ou équivalent Date d'examen obligatoire : 10 juillet

Résident de Pointe-Claire : 191 \$	Non-résident : 241 \$
Manuel du cours : 59 \$	Masque de poche : 17 \$

Lundi au vendredi	29 juin au 10 juillet	9 h - 11 h 15
-------------------	-----------------------	---------------

**CROIX DE BRONZE** Présence 90%

Prérequis : 14 ans+, Médaille de bronze

Date d'examen obligatoire : 24 juillet

Résident de Pointe-Claire : 191 \$	Non-résident : 241 \$
Manuel du cours : 59 \$	Masque de poche : 17 \$

Sifflet : 9 \$

Lundi au vendredi	13 au 24 juillet	9 h - 11 h 30
-------------------	------------------	---------------

**SAUVETEUR NATIONAL** Présence 90%

Prérequis : 15 ans+, Croix de bronze, premiers soins gén. (16 hrs) Date d'examen obligatoire : 17 juillet

Resident of Pointe-Claire: 291 \$	Non-resident: 371 \$
Manuels des cours : 59 \$	Masque de poche : 17 \$

Sifflet : 9 \$

Lundi au vendredi	2 au 17 juillet	12 h 30 - 16 h 30
-------------------	-----------------	-------------------

**PREMIERS SOINS-GÉNÉRAL / DEA** Présence 100%

Prérequis : 15 ans+, Croix de bronze

Date d'examen obligatoire : 17 juillet

(Le cours de premiers secours est combiné avec le cours de Sauveteur national)

Résident de Pointe-Claire : 415 \$	Non-résident : 540 \$
Manuels des cours : 59 \$	Masque de poche : 17 \$

Sifflet : 9 \$

<b>Cours de premiers soins :</b>	Lundi au jeudi	25 au 30 juin	12 h 30 - 16 h 30
----------------------------------	----------------	---------------	-------------------

<b>Sauveteur national :</b>	Lundi au vendredi	2 au 17 juillet	12 h 30 - 16 h 30
-----------------------------	-------------------	-----------------	-------------------

**MONITEUR EN SAUVETAGE** Présence 100%

Prérequis : 16 ans+, Sauveteur national

Résident de Pointe-Claire : 206 \$	Non-résident : 261 \$
Manuels des cours : 115 \$	Masque de poche : 17 \$

Sifflet : 9 \$

**1 session de 6 cours :**

Samedi 13 juin, 12 h 30 - 19 h	Jeudi 18 juin, 18 h - 22 h
--------------------------------	----------------------------

Dimanche 14 juin, 12 h 30 - 19 h	Samedi 20 juin, 12 h 30 - 19 h
----------------------------------	--------------------------------

Mardi 16 juin, 18 h - 22 h	Dimanche 21 juin, 12 h 30 - 19 h
----------------------------	----------------------------------

**REQUALIFICATION MONITEUR EN SAUVETAGE** Présence 100%

Résident de Pointe-Claire : 84 \$	Non-résident : 92 \$
-----------------------------------	----------------------

Mercredi 17 juin	18 h - 22 h
------------------	-------------

**REQUALIFICATION SAUVETEUR NATIONAL** Présence 100%

Résident de Pointe-Claire : 109 \$	Non-résident : 117 \$
------------------------------------	-----------------------

Dimanche 7 juin, 16 h - 20 h
------------------------------

Dimanche 14 juin, 16 h - 20 h
-------------------------------

Mardi 16 juin, 18 h 30 - 22 h 30
----------------------------------

**MONITEUR LA VOIE OLYMPIQUE** Présence 100%

Prérequis : 14 ans+, Croix de bronze

Apprendre à enseigner le programme de natation La Voie olympique

Résident de Pointe-Claire : 115 \$	Non-résident: 150 \$
------------------------------------	----------------------

Lundi, mercredi, vendredi	29 juin - 24 juillet	9 h - 11 h 30
---------------------------	----------------------	---------------

## RÉCEPTION

Samedi 13 juin au vendredi 21 août

Lundi au vendredi	9 h - 21 h
Samedi	7 h - 11 h
Dimanche	Fermé

## INSCRIPTIONS

Par internet et en personne [multi.pointe-claire.ca](http://multi.pointe-claire.ca)

Les résidents de Pointe-Claire doivent avoir une carte MULTI valide et un compte multi pour s'inscrire. Les non-résidents doivent avoir un numéro MULTI et un compte MULTI pour s'inscrire.

Information : [aquatique@pointe-claire.ca](mailto:aquatique@pointe-claire.ca) / 514 630-1202

### Été 2026 - À partir du

Résidents de Pointe-Claire : **mercredi 20 mai à 19 h**

Non-résidents : **mercredi 27 mai à 19 h**

### Automne 2026 - À partir du

Résidents de Pointe-Claire : **mercredi 19 août à 19 h**

Non-résidents : **mercredi 26 août à 19 h**

## PISCINES EXTÉRIEURES

Saviez-vous qu'en été, Pointe-Claire compte sept piscines extérieures gérées par des associations de bénévoles?

Ces piscines offrent des cours de natation, de l'aquaforme, de la natation récréative, une équipe de natation et d'autres activités aquatiques.

Pour plus d'informations : [www.pointe-claire.ca](http://www.pointe-claire.ca)

*Les non-nageurs doivent être accompagnés dans l'eau en tout temps à la distance d'un bras d'un adulte.*

*Les non-nageurs ne sont pas autorisés dans la piscine 10 - 50 m.*

*Les enfants de moins de 12 ans doivent être accompagnés d'un adulte en tout temps dans nos installations.*

*Tous les coûts et horaires sont sujets à changement sans préavis.*

## SALLE DE MUSCULATION

Samedi 13 juin au vendredi 21 août

ADMISSION	RÉSIDENT	NON-RÉSIDENT
Admission simple	7 \$	10 \$
Carte mensuelle (14 - 20 ans)	24 \$	33 \$
Carte mensuelle (21 - 59 ans)	33 \$	46 \$
Carte mensuelle (60+ ans)	24 \$	33 \$
Abonnement 11 mois (14 - 20 ans)	230 \$	325 \$
Abonnement 11 mois (21 - 59 ans)	310 \$	435 \$
Abonnement 11 mois (60+ ans)	34 \$	240 \$

  

JOUR	HEURE
Lundi au vendredi	6 h - 13 h, 17 h - 21 h
Samedi	7 h - 10 h 30

## NATATION RÉCRÉATIVE

Samedi 13 juin au vendredi 21 août

	ADMISSION SIMPLE		CARTE 15 ADMISSIONS		ABONNEMENT 11 MOIS	
	Résident	Non-rés.	Résident	Non-rés.	Résident	Non-rés.
Junior (2 - 20 ans)	3.50 \$	4.50 \$	36 \$	54 \$	96 \$	135 \$
Adulte (21 - 59 ans)	4.50 \$	6.50 \$	54 \$	78 \$	190 \$	265 \$
*Famille	10 \$	14.50 \$	120 \$	168 \$	290 \$	410 \$
Aînés (60+)	Gratuit avec carte de membre	5 \$	Gratuit avec carte de membre	60 \$	Gratuit avec carte de membre	150 \$

\* jusqu'à deux adultes et enfants (âgés de 20 ans et moins) résidant à la même adresse

Pendant l'été, résidents avec une carte Multi valide auront accès gratuitement aux baignades les samedis et dimanches au Centre sportif Olive-Urquhart.

La configuration de la piscine et l'emplacement de la natation sont sujets à changement.

ACTIVITÉ	JOUR	HEURE	PISCINE
<b>NAGE FAMILIALE</b> (Jouets, tapis flottants, filets et plus sont disponibles pour jouer)	Lundi au vendredi	13 h 30 - 15 h 30*	6-50 m (LC)
	Mardi, jeudi	19 h 30 - 21 h 30	6-50 m (SC)
<b>ZONE JEUX</b> Une glissoire et des jouets sont disponibles.	Lundi, mercredi, vendredi	18 h 30 - 20 h*	25 v
	Mardi, jeudi	15 h 30 - 16 h 30	
<b>NATATION EN COULOIR</b> Les participants doivent être capables de faire des longueurs de façon autonome. Les enfants de 12 ans et moins doivent être accompagnés d'un adulte dans le bâtiment.	Lundi au vendredi	10 h 30 - 13 h	10-50 m (largeur)
	Lundi, mercredi, vendredi	20 h - 21 h 30	
	Mardi, jeudi	19 h 30 - 21 h 30	6-50 m
	Mercredi, vendredi	5 h 45 - 8 h	10-50 m (LC)
	Samedi	9 h - 10 h 30	10-50 m (LC)
<b>NATATION ADULTE</b> 16 ans et plus, pas de couloirs	Lundi au vendredi	12 h - 13 h 30	25 v
<b>TREMPAINS</b>	Lundi, mercredi, vendredi	20 h - 21 h 30	10-50 m

SC = à 25 m

\*À partir du 22 juin

LC = à 50 m

Largeur = à 25 m

## PROGRAMMES POUR ADULTES



Lundi 29 juin au vendredi 21 août



### AQUAFORME

45 minutes

Nous proposons des cours d'aquaforme pour vous aider à atteindre vos objectifs de remise en forme :

**5 FOIS / SEMAINE** Résident: 120 \$, 60+: 84 \$ Non-résident : 168 \$, 60+ : 120 \$

Peu profond : Lundi, mercredi, vendredi 9 h

Eau profond : Mardi, jeudi 8 h 45

### CONDITIONNEMENT PHYSIQUE

45 minutes

Cours d'intensité modérée à élevée pour les personnes relativement en forme qui cherche à maintenir sa condition physique. Des exercices debout et au sol sont incorporés dans ces cours. \*Conditionnement en chaise - un programme d'exercices guidés de **faible intensité** qui comprend des exercices d'amplitude de mouvement, de posture, d'équilibre et de renforcement musculaire.

**1 FOIS / SEMAINE** Résident : 52 \$ / 60+ : 36 \$ Non-résident : 73 \$ / 60+ : 52 \$

En ligne Résident : 31 \$ / 60+ : 22 \$ Non-résident : 44 \$ / 60+ : 31 \$

Cardio/muscle	Lundi 10 h
Cardio/muscle - Avancé	Lundi 12 h 15
Renforcement musculaire	Lundi 18 h
Étirements dynamic	Lundi 19 h
Essentrics	Mardi 10 h
Cond. en chaise* / en ligne	Mardi 11 h
Pilates	Mardi 12 h 15
Yoga	Mercredi 10 h
Cardio / muscle - Avancé	Mercredi 18 h
Entraînement du tronc et étirements	Mercredi 19 h
Danse en ligne - intermédiaire	Jeudi 10 h
Yoga en chaise* / en ligne	Jeudi 11 h
Cardio / muscle - Avancé	Jeudi 12 h 15
ABC	Vendredi 10h
Essentrics	Vendredi 11 h, 12 h 15

### AQUA-ARTHRIQUES

45 minutes

Un programme aquatique doux conçu pour améliorer la mobilité, la force et le fonctionnement des personnes souffrant d'arthrite et d'affections connexes. Veuillez consulter votre médecin avant de vous inscrire à ce cours.

**1 FOIS / SEMAINE** Résident : 88 \$ / 60+ : 42 \$ Non-résident : 120 \$ / 60+ : 88 \$

Lundi 11 h 15

Mercredi 11 h 15