

PROGRAMMATION DE L'ESPACE 0 PROGRAMMING



HORAIRE DE LA SESSION D'AUTOMNE 2024 SCHEDULE FOR FALL 2024 SESSION

CLUBS DE NATATION MAÎTRES ET DE TRIATHLON MASTER SWIM AND TRIATHLON CLUBS

Du samedi 7 septembre au vendredi 20 décembre (15 sem)
From Saturday, September 7 to Friday, December 20 (15 wks)

Mar et Jeu | Tue & Thu
07h00-8h00
Avec| with Isabelle

Mer & Ven | Wed & Fri
12h00-13h00
Avec| with Pierre

TARIF (TAXES EN SUS) | COST (PLUS TAXES)

2x sem wk	375 \$ (12.50 \$ /cours)	12 places
1x sem wk	225 \$ (15.00 \$ /cours)	12 places

Également compris avec le Club de triathlon

Also included with the Triathlon Club

- Sessions de calcul du FTP (vélo) et VAM (course)
FTP (cycling) and VAM (running) calculation sessions
- Casque de bain MAA aux inscrits à la session d'automne 2024
MAA bathing caps for fall 2024 registrants

CLUB DE TRIATHLON (EXTRA) TRIATHLON CLUB (EXTRA)

- Plan personnalisé entraînement tri
Personalized tri training plan
30 \$/sem|wk
- Course à pied avec Dorys Langlois (piste de McGill)
Running with Dorys Langlois (McGill Track)
1 ou/ou 2 X /sem|wk 15 \$/sem|wk (225 \$/ session)
- Entraînement privé sur rendez-vous
Private training by appointment
50 \$/30 min 75 \$/45 min 90 \$/60 min

COURS DE NATATION POUR ADULTES DÉBUTANTS BEGINNERS SWIM LESSONS FOR ADULTS

Du mercredi 11 septembre au mercredi 9 octobre inclusivement
(5 semaines)

From Wednesday, September 11 to Wednesday, October 9 (5 weeks)

TARIF (TAXES EN SUS) | COST (PLUS TAXES)

• Cours en goupe (8 Max)

Group Class (Max 8)

Mer Wed	17h30-18h15	75 \$ (15\$/cours)
-----------	-------------	--------------------

Avec| with Élisabeth

• Cours privé sur rendez-vous pour adultes ou enfants

Private class by appointment for adults or children

50 \$/30 min	75 \$/45 min	90 \$ 60 min
--------------	--------------	--------------

INFORMATION & INSCRIPTION INFORMATION & REGISTRATION

Nathalie Lambert

nlambert@clubsportifmaa.com



MAA CLUB SPORTIF

2070, rue Peel | Montréal, QC H3A 1W6 | (514) 845-2233, ext. 0 | www.clubsportifmaa.com