

# PROGRAMMATION DE L'ESPACE 0 PROGRAMMING



CLUB SPORTIF



## 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	Mer   Wed
07h00-8h00	12h00-13h00
Avec   with Isabelle	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 sem)  
From Wednesday, September 11 to Wednesday, October 9 (5 wks)

#### 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

#### Veillez noter | please note

**Les cours de natation sont réservés pour les membres du Club.**  
Si vous n'êtes pas membre, nous vous invitons à communiquer avec notre bureau des adhésions pour en apprendre davantage sur nos offres et services.

**Swimming lessons are reserved for Club members.**

If you are not a member, we invite you to contact our membership office to learn more about our offers and services.

#### COURS D'ESSAI | DROP-IN

##### Pour tous les programmes aquatiques

For all aquatic programs

1 cour | class 30 \$ (taxes en sus | plus taxes)

#### INFORMATION & INSCRIPTION

Nathalie Lambert | nlambert@clubsportifmaa.com

MAA CLUB SPORTIF

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