

# PROGRAMMATION DE L'ESPACE 0 PROGRAMMING



## HORAIRE DE LA SESSION DE PRINTEMPS 2025 SCHEDULE FOR SPRING 2025 SESSION

### COURS DE NATATION POUR ADULTES SWIM LESSONS FOR ADULTS

Du lundi 21 avril au jeudi 19 juin (9 semaines)  
From Monday, April 21 to Thursday, June 19 (9 weeks)

#### Niveau 1 | Level 1

Mar | Tue 17h30-18h15 Élisabeth

#### Niveau 2 | Level 2

Lun | Mon 17h30-18h30 Élisabeth

- Doit être capable de faire au moins deux longueurs de piscine sans arrêt ni assistance. | Must be able to swim at least two lengths of the pool without stopping or assistance.

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

- **Cours en goupe (8 Max) | Group Class (Max 8)**  
135 \$ (15\$/cours)

- **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

### COURS D'ESSAI POUR TOUS LES PROGRAMMES AQUATIQUES

#### DROP-IN FOR ALL AQUATIC PROGRAMS

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

#### VEUILLEZ 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 à [fbradette@clubsportifmaa.com](mailto:fbradette@clubsportifmaa.com).

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 at [fbradette@clubsportifmaa.com](mailto:fbradette@clubsportifmaa.com).

**Les cours non utilisés ne sont ni remboursables ni transférables.** Il est possible de reprendre un cours manqué dans une autre case durant la session en cours.

Unused classes are non-refundable and non-transferable. It is possible to retake a missed class in another time-slot during the current session.

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

Du lundi 21 avril au jeudi 19 juin (9 semaines)  
From Monday, April 21 to Thursday, June 19 (9 weeks)

Mar | Tue 07h00-08h00 Isabelle

Mer | Wed 12h00-13h00 Pierre

17h30-18h30 Pierre

Jeu | Thur 07h00-08h00 Isabelle

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

1 x sem|wk 135 \$ (15.00 \$ /cours) 12 places

2 x sem|wk 225 \$ (12.50 \$ /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

### 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

### INFORMATION & INSCRIPTION

Nathalie Lambert

[nlambert@clubsportifmaa.com](mailto:nlambert@clubsportifmaa.com)



MAA CLUB SPORTIF

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