

PROGRAMMATION DE L'ESPACE 0 PROGRAMMING



HORAIRE DE LA SESSION D'ÉTÉ 2025 SCHEDULE FOR SUMMER 2025 SESSION

COURS DE NATATION POUR ADULTES SWIM LESSONS FOR ADULTS

Du mardi 8 juillet au mardi 26 août (8 semaines)
From Tuesday, July 8 to Tuesday, August 26 (8 weeks)

Débutant | Beginner
Mar | Tue 17h30-18h15 Élisabeth

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

- **Cours en goupe (8 Max) | Group Class (Max 8)**
120 \$ (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@lubsportifmaa.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@lubsportifmaa.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 jeudi 10 juillet au jeudi 28 août (8 semaines)
From Thursday, July 10 to Thursday, August 28 (8 weeks)

Jeu | Thur 07h00-08h00 Élisabeth

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

1 x sem|wk 120 \$ (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

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

