

# PROGRAMMATION DE L'ESPACE 0 PROGRAMMING



## HORAIRE DE LA SESSION D'AUTOMNE 2025 SCHEDULE FOR FALL 2025 SESSION

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

#### SESSION 1

Du lundi 8 septembre au vendredi 31 octobre (8 semaines)  
From Monday, September 8 to Friday, October 31 (8 weeks)

Mar | Tue 17h30-18h30 Élisabeth  
Jeu | Thur 17h30-18h30 Élisabeth

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

- Cours en goupe (8 Max) | Group Class (Max 8)  
120 \$ (15\$/cours)

#### SESSION 2

Du lundi 3 novembre au vendredi 19 décembre (7 semaines)  
From Monday, November 3 to Friday, December 19 (7 weeks)

Mar | Tue 17h30-18h30 Élisabeth  
Jeu | Thur 17h30-18h30 Élisabeth

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

- Cours en goupe (8 Max) | Group Class (Max 8)  
105 \$ (15\$/cours)

### COURS PRIVÉ SUR RENDEZ-VOUS POUR ADULTES/ ENFANTS

PRIVATE CLASS BY APPOINTMENT FOR ADULTS/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](mailto: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](mailto: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 lundi 8 septembre au vendredi 19 décembre (15 semaines)  
From Monday, September 8 to Friday, December 19 (15 weeks)

Mar | Tue 07h00-08h00 Isabelle  
Mer | Wed 12h00-13h00 Pierre  
Mer | Wed 17h30-18h30 Pierre  
Jeu | Thur 07h00-08h00 Isabelle

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

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

Running with Dorys (McGill Track)  
1 ou/ou 2 X /sem/wk 15 \$/sem/wk (225 \$/ session)

#### • Course à pied gratuit avec Élisabeth

Free running with Élisabeth  
Mar | Tue 12h00-13h00

#### • 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)