

PROGRAMMATION DE L'AUTOMNE 2026

L'ESPACE 0

FALL 2026 PROGRAMMING



CLUB SPORTIF



COURS DE NATATION ADULTE DÉBUTANT BEGINNER SWIM LESSONS FOR ADULTS

Du mardi 8 septembre au vendredi 18 décembre (15 sem.)
From Tuesday, September 8 to Friday, December 18 (15 weeks)

Mar | Tues 17h30-18h30 Élisabeth
Mer | Wed 18h30-19h30 Élisabeth

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

225 \$ 1 x sem/wk
375 \$ 2 x sem/wk

*Tous les cours doivent être utilisés avant le 18 décembre
(Non transférable ou remboursables)
All classes must be used by December 18 (Non-transferable and non-refundable)

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 | DROP-IN

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

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

Du mardi 8 septembre au vendredi 18 décembre (15 sem.)
From Tuesday, September 8 to Friday, December 18 (15 weeks)

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

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

225 \$ 1 x sem/wk
375 \$ 2 x sem/wk

*Tous les cours doivent être utilisés avant
le 18 décembre (non transférable ou
remboursables).
All classes must be used by December 18
(non-transferable and non-refundable).

INFORMATION & INSCRIPTION

Nathalie Lambert
nlambert@clubsportifmaa.com

PROGRAMME TRIATHLON (EXTRA) TRIATHLON PROGRAM (EXTRA)

- **Plan personnalisé entraînement tri**
150 \$ / mois : inclus une rencontre de 30 min. et accès
à la plateforme Training Peaks
Personalized tri training plan
\$150 / month, includes a 30-min. session and access to the
Training Peaks platform
- **Générique programme**
Generic program
60 \$ / mois | month

- **Entraînement privé sur rendez-vous**
Private training by appointment
50 \$/30 min 75 \$/45 min 90 \$/60 min

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

COURSE À PIED | RUNNING CLUB

Été | Summer Mar | Tue 12h00-13h00
Sam | Sat 09h00-10h00
Hiver | Winter Dès le 13 octobre | Starting October 13
Mer | Wed 07h00-08h00
Sam | Sat 09h00-10h00

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.

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.

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.

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