

COURS ET CONDITIONNEMENT PHYSIQUE AQUATIQUE

SESSION PRINTEMPS 2026 | TARIFS ET HORAIRE LUNDI AU VENDREDI

Session printemps 2026	23 mars au 5 juin 2026 Session de 11 semaines	
Inscriptions	Résidents : 16 mars 2026 - 18 h	Non-résidents : 18 mars 2026 - 9 h
Lieu des cours	Piscine intérieure École secondaire de la Cité-des-Jeunes 400, avenue Saint-Charles à Vaudreuil-Dorion	
Relâche de cours	Aucune relâche	

Note importante

- ✚ L'évaluation dans l'eau pour déterminer votre niveau est fortement recommandée. Pour une évaluation, deux plages horaires sont offertes les **14 et 15 mars 2026 de 15 h 30 à 16 h 30** à la piscine intérieure de la Cité-des-Jeunes.
- ✚ Seuls les participants peuvent être présents sur le bord de la piscine au maximum 15 minutes avant leur cours.
- ✚ Les cours Adulte 1 à 3 et Forme physique sont des cours de natation. Il est donc recommandé de porter des lunettes de piscines appropriées.

Équipement obligatoire pour tous

Un maillot de bain CONFORME en tissus synthétiques tels que le polyester, le nylon et le Lycra® | Bonnet de bain | Une serviette | Les sandales propres et portées à l'intérieur seulement sont autorisées | Le port de chaussures (incluant les sandales) portées à l'extérieur est interdit dans les vestiaires et sur le bord de la piscine.

Niveaux 10 à 16 ans	Durée du cours	Coût Résidents		Coût Non-résidents	
Ado 1 à 3	40 minutes	93,50 \$		156,75 \$	

Niveaux Adultes		16 à 54 ans	55 ans et +	16 à 54 ans	55 ans et +
Adulte 1 et 2 Aquaforme, Aquaprofond, Aquasanté	40 minutes	93.50 \$	82,50 \$	156.75 \$	145.75 \$
Adulte 3 Aquaforme Endurance, Aquaprofond Endurance, Forme physique	55 minutes	115,50 \$	104,50 \$	178,75 \$	167,75 \$

HEURE	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
18 h à 18 h 40 40 minutes		Aquaprofond Aquasanté	Aquaforme		Ado 1 Ado 2
18 h à 18 h 55 55 minutes	Aquaforme endurance				
18 h 45 à 19 h 25 40 minutes		Aquasanté Aquaforme	Aquaforme		
19 h à 19 h 40 40 minutes	Ado 1 Adulte 1				Ado 1 Ado 3
19 h à 19 h 55 55 minutes				Aquaforme endurance Aquaprofond endurance	
19 h 40 à 20 h 20 40 minutes			Adulte 1 Adulte 2		
19 h 40 à 20 h 35 55 minutes		Adulte 3 Forme physique			
19 h 45 à 20 h 25 40 minutes	Ado 2 Adulte 2				
20 h 05 à 21 h 55 minutes				Adulte 3 Forme physique	