

### PISCINE DU PAVILLON LA FORêt

<b>Programme Préscolaire (6 mois à 3 ans)</b>	<b>PISCINE DE CLAIR FOYER</b>	<b>Samedi 10 janvier au 7 mars</b>	<b>Dimanche 11 janvier au 8 mars</b>	<b>Programme Nageur (5 à 12 ans)</b>	<b>Samedi 10 janvier au 7 mars</b>	<b>Dimanche 11 janvier au 8 mars</b>
<b>Parent et enfant 1 (6 à 12 mois)</b>	Lundi <b>8 h 30 à 9 h</b> (12 jan au 9 mars)		8 h 30 à 9 h 11 h 15 à 11 h45	<b>Nageur 1</b>	9 h à 9 h 30 9 h 30 à 10 h 10 h à 10 h 30 14 h 30 à 15 h	12 h à 12 h 30 12 h 30 à 13 h
<b>Parent et enfant 2 (12 à 24 mois)</b>	Mercredi <b>8 h 30 à 9 h</b> (14 jan au 11 mars)		9 h à 9 h 30 10 h 45 à 11 h15	<b>Nageur 2</b> Doit avoir réussi le N 1	10 h 45 à 11 h 15 11 h 15 à 11 h 45 15 h à 15 h 30	13 h à 13 h 30 13 h 45 à 14 h 15 14 h 15 à 14 h 45
<b>Parent et enfant 3 (2 à 3 ans)</b>	Vendredi <b>8 h 30 à 9 h</b> (16 jan au 13 mars)		9 h 30 à 10 h 10 h 15 à 10 h45	<b>Nageur 3</b> Doit avoir réussi le N 2	8 h 45 à 9 h 30 9 h 30 à 10 h 15 15 h 45 à 16 h 30	13 h à 13 h 45
<b>Préscolaire 1 (3 ans et plus)</b>		16 h à 16 h 30	8 h 30 à 9 h 10 h 15 à 10 h45 10 h 45 à 11 h15	<b>Nageur 4</b> Doit avoir réussi le N 3	10 h 30 à 11 h 15 11 h 15 à 12 h	13 h 45 à 14 h 30
<b>Préscolaire 2 (3 à 5 ans)</b> Doit avoir réussi le PS 1		15 h 30 à 16 h	9 h à 9 h 30 9 h 30 à 10 h 11 h 15 à 11 h45	<b>Nageur 5</b> Doit avoir réussi le N 4	9 h à 9 h 50 10 h à 10 h 50 11 h à 11 h 50	
<b>Préscolaire 3 (3 à 5 ans)</b> Doit avoir réussi le PS 2		15 h à 15 h 30		<b>Nageur 6</b> Doit avoir réussi le N 5	Vendredi 18 h à 18 h 50 (9 jan au 6 mars)	
<b>Préscolaire 4 (3 à 5 ans)</b> Doit avoir réussi le PS 3		14 h 30 à 15 h		<b>Sauvetage sportif</b> Les lundis, mercredis et vendredis de 16 h à 17 h 30		

**Note importante :**

- Il est possible que d'autres plages horaires s'ajoutent en fonction du personnel disponible, la version la plus à jour se trouve sur notre plateforme d'inscription.
- Si lors de l'inscription, tous les groupes de votre niveau sont complets, ajoutez votre nom sur notre liste d'attente.

Le programme Jeune sauveteur (8 à 12 ans)	Les niveaux de bronze
<b>Jeune sauveteur Initié (N 7)</b> Avoir réussi le Nageur 6 <b>Vendredi 19 h à 19 h 55</b> (9 janvier au 6 mars)	 <b>Étoile de bronze (N 10)</b> Avoir réussi le Nageur 9 <b>Sera offert à la session Printemps 2026</b>
 <b>Jeune sauveteur Averti (N 8)</b> Avoir réussi le Nageur 7 <b>Vendredi 19 h à 19 h 55</b> (9 janvier au 6 mars)	 <b>Médaille de bronze (MB)</b> (13 ans ou EB réussi) <b>Sera offert à la session Automne 2026</b> <div style="text-align: right;">   <i>Ne manque pas la vague</i> </div>
 <b>Jeune sauveteur Expert (N 9)</b> Avoir réussi le Nageur 8 <b>Vendredi 19 h à 19 h 55</b> (9 janvier au 6 mars)	 <b>Croix de bronze (CB)</b> Avoir réussi le MB <b>Horaire à venir</b> <div style="text-align: right;">   <i>Ne manque pas la vague</i> </div>
 <b>Sauvetage sportif</b>	<i>Bienvenue aux jeunes de 10 ans et plus!</i> Les lundis, mercredis et vendredis de 16 h à 17 h 30
Devenir Sauveteur	Devenir Moniteur
 <b>Premiers soins général (PSG)</b> (13 ans) Durée : 16 h <b>Horaire à venir</b>	 <b>Moniteur de natation (MN)</b> (15 ans) Avoir réussi le CB, Durée : 32 h <b>Sera offert à la session Printemps 2026</b>
 <b>Sauveteur national - option piscine (SN)</b> (15 ans) Avoir réussi le CB et le PSG, Durée : 48h <b>Horaire à venir</b>	 <b>Gardiens avertis</b> (11 à 15 ans) Durée : 7 h <b>Horaire à venir</b> <div style="text-align: right;"> </div>

# Cours de natation et de mise en forme

## Pour adolescents et adultes (12 ans et plus)

Session Hiver 2026

### PISCINE DE CLAIR FOYER

Programme	Lundi 12 janvier au 16 mars		Mercredi 14 janvier au 18 mars		Vendredi 16 janvier au 20 mars
Aquaforme 50 ans et plus	9 h à 9 h 55 10 h à 10 h 55		9 h à 9 h 55 10 h à 10 h 55 11 h à 11 h 55		9 h à 9 h 55 10 h à 10 h 55
Aquathérapie					11 h à 11 h 55
Aquapoussette	11 h à 11 h 55				

### PISCINE DU PAVILLON LA FORÊT

Programme	Lundi 12 janvier au 16 mars		Mercredi 14 janvier au 18 mars		Vendredi 9 janvier au 13 mars
Aquaforme	18 h à 18 h 55		18 h à 18 h 55		
Aquajogging	19 h à 19 h 55		19 h à 19 h 55		
Nageur adulte 1					18 h à 18 h 55
Nageur adulte 2					19 h à 19 h 55

*Note importante :*

- Il est possible que d'autres plages horaires s'ajoutent en fonction du personnel disponible, la version la plus à jour se trouve sur notre plateforme d'inscription.
- Si lors de l'inscription tous les groupes de votre niveau sont complets, ajoutez votre nom sur notre liste d'attente.