



# 

## 

Les cours débutent la semaine du 15 septembre 2025



Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Club de natation ESMP	6h à 7h Entraînement en longueur	Club de natation ESMP		6h15 à 7h HIIT Aquatique		
					7h45 à 8h45 Entraînement en longueur	
	9h à 10h Circuit Aquafitness (horaire variable)	9h à 10h Aquaforme (horaire variable)	9h à 10h Aquajogging (horaire variable)	9h à 10h Aquaforme (horaire variable)	9h à 11h30 Cours de natation Bébés Présc. 1-5 Nageur 3-6	9h à 12h cours de natation Bébés Presco. 1 à 5 Nageur 1-4
10h30 à 11h30 Aquaforme (horaire variable)	10h à 11h Circuit Aquafitness (horaire variable)	10h à 11h Aquapoussette et prénatal (horaire variable)				
12h à 13h Entraînement en longueur	12h05 à 12h50 HIIT	(ESMP)	12h à 13h Entraînement en longueur		11h30 à 12h30 Bain libre	
15h15 à 16h15 Circuit Aquafitness (horaire variable)	15h10 à 16h10 Aquadanse				Médaille/Croix Moniteur	
16h30 à 17h30 Circuit Aquafitness	16h15 à 18h00 Club de natation ESMP	16h15 à 17h15 Circuit Aquafitness	16h30 à 17h30 Aquaforme	16h15 à 17h15 Entraînement en longueur	Inscription en ligne <a href="http://www.centremultisports.ca">www.centremultisports.ca</a> par téléphone 819-358-5051 du 25 août au 12 septembre 2025	
17h30 à 18h30 Circuit Aquafitness		17h30 à 18h15 HIIT Aquatique				
18h30 à 19h30 Nageur 3-6	18h à 19h30 Bain libre	18h30 à 19h30 Aquaplanche		17h30 à 20h30 Cours de natation Présc. 1 à 5 Nageur 1-2 Nageur 5-6		
19h30 à 20h30 Jeune sauveteur et étoile de bronze	19h30 à 20h30 Natation ados/adultes Débutant/int.		19h15 à 20h15 Circuit Aquafitness			

Complet

### 

Aquaforme, aquapoussette et circuit aquafitness : 138\$/12 cours, 16\$ à la fois

Aquaplanche : 150\$/12 cours de 60 minutes

HIIT Aquatique : 135\$/12 cours de 45 minutes

Entraînement en longueur : carte de 20 entrées pour 130\$ ou 8\$ à la fois

Cours de natation parent et enfant (4 à 36 mois) : 65\$/10 cours de 30 minutes

Cours de natation préscolaire 1 et 2 (débutant 3-4 ans) : 70\$/10 cours de 30 minutes

Cours de natation préscolaire 3-4 et 5 : 90\$/10 cours de 45 minutes

Nageur 1 et 2 (5 ans et +) : 90\$/10 cours de 45 minutes

Nageur 3 à 6 (5 ans et +) : 110\$/10 cours de 60 minutes

Jeune Sauveteur Initié (Nageur 7), Averti (Nageur 8) et Expert (Nageur 9) : 110\$/10 cours de 60 minutes

Étoile de Bronze (Nageur 10) : 130\$/10 cours de 60 minutes Cours ados/adultes : 130\$/10 cours de 60 minutes

20% de rabais sur un deuxième cours

