

# PROGRAMMATION DE L'ESPACE 0 PROGRAMMING



## HORAIRE DE LA SESSION D'AUTOMNE 2024 SCHEDULE FOR FALL 2024 SESSION

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

Du samedi 7 septembre au vendredi 20 décembre (15 sem)  
From Saturday, September 7 to Friday, December 20 (15 wks)

Mar et Jeu   Tue & Thu 07h00-8h00 Avec  with Isabelle	Mer   Wed 12h00-13h00 Avec  with Pierre
---	---

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

2x sem wk	375 \$ (12.50 \$ /cours)	12 places
1x sem wk	225 \$ (15.00 \$ /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
- Casque de bain MAA aux inscrits à la session d'automne 2024  
MAA bathing caps for fall 2024 registrants

### CLUB DE TRIATHLON (EXTRA) TRIATHLON CLUB (EXTRA)

- **Plan personnalisé entraînement tri**  
Personalized tri training plan  
30 \$/sem|wk
- **Course à pied avec Dorys Langlois (piste de McGill)**  
Running with Dorys Langlois (McGill Track)  
1 ou/ou 2 X /sem|wk 15 \$/sem|wk (225 \$/ session)
- **Entraînement privé sur rendez-vous**  
Private training by appointment  
50 \$/30 min 75 \$/45 min 90 \$/60 min

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

Du mardi 19 novembre au mercredi 20 décembre  
inclusivement (5 sem)  
From Tuesday, November 19 to Wednesday, December 20 (5 wks)

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

- **Cours en groupe (8 Max) | Group Class (Max 8)**  
Mar et Mer | Tue & Wed 17h30-18h15 75 \$ (15\$/cours)  
Avec| with Élisabeth
- **Cours privé sur rendez-vous pour adultes ou enfants**  
Private class by appointment for adults or children  
50 \$/30 min 75 \$/45 min 90 \$ 60 min

### 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.

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.

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.

### COURS D'ESSAI | DROP-IN

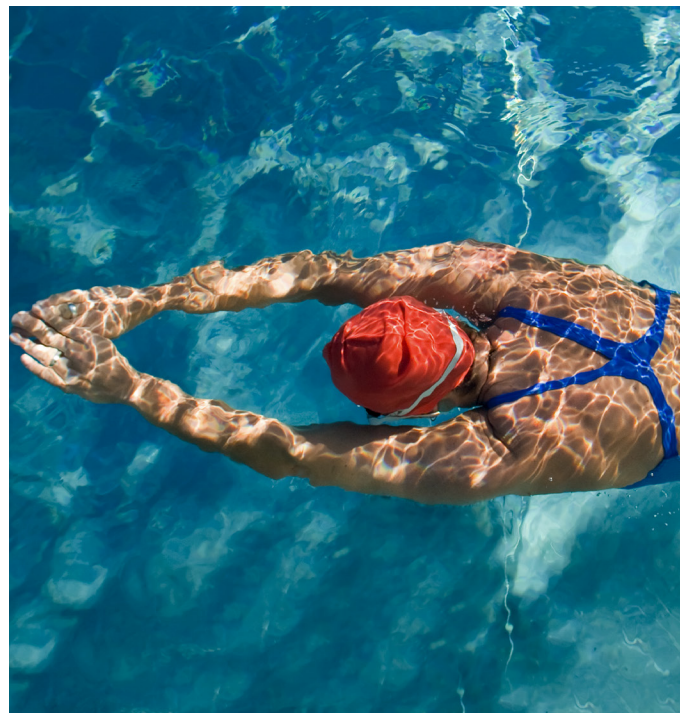
Pour tous les programmes aquatiques

For all aquatic programs

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

### 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)