

	MONDAY LUNDI	TUESDAY MARDI	WEDNESDAY MERCREDI	THURSDAY JEUDI	FRIDAY VENDREDI	SATURDAY SAMEDI	SUNDAY DIMANCHE
LAP SWIMMING		LONGUEURS					
Please follow posted lane patterns.		6:30 – 8:30 AM		6:30 – 8:30 AM			
	12:30 – 1:30 PM	12:30 – 1:30 PM	12:30 – 1:30 PM	12:30 – 1:30 PM	12:30 – 1:30 PM		
	4:00 – 5:00 PM	4:00 – 5:00 PM	4:00 – 5:00 PM	4:00 – 5:00 PM	4:00 – 5:00 PM		
	8:20 – 9:30 PM	9:20 – 10:00 PM	8:20 – 9:30 PM	9:20 – 10:00 PM			8:00 – 9:00 PM
Dans les couloirs, veuillez respecter le sens affiché pour la nage.		6 h 30 à 8 h 30		6 h 30 à 8 h 30			
	12 h 30 à 13 h 30	12 h 30 à 13 h 30	12 h 30 à 13 h 30	12 h 30 à 13 h 30	12 h 30 à 13 h 30		
	16 h à 17 h	16 h à 17 h	16 h à 17 h	16 h à 17 h	16 h à 17 h		
	20 h 20 à 21 h 30	21 h 20 à 22 h	20 h 20 à 21 h 30	21 h 20 à 22 h			20 h à 21 h
AQUATIC EXERCISE		AQUAFORME					
Aquatic Stretching	11:30 – 12:15 PM	11:30 – 12:15 PM	11:30 – 12:15 PM	11:30 – 12:15 PM	11:30 – 12:15 PM		
Senior Exercise Swim	11:30 – 12:30 PM	11:30 – 12:30 PM	11:30 – 12:30 PM	11:30 – 12:30 PM	11:30 – 12:30 PM		
Aquacise		2:00 – 3:00 PM		2:00 – 3:00 PM			
	7:15 – 8:15 PM	8:15 – 9:15 PM	7:15 – 8:15 PM	8:15 – 9:15 PM			
Étirements dans l'eau	11 h 30 à 12 h 15	11 h 30 à 12 h 15	11 h 30 à 12 h 15	11 h 30 à 12 h 15	11 h 30 à 12 h 15		
Natation des aînés	11 h 30 à 12 h 30	11 h 30 à 12 h 30	11 h 30 à 12 h 30	11 h 30 à 12 h 30	11 h 30 à 12 h 30		
Aquaforme		14 h à 15 h		14 h à 15 h			
	19 h 15 à 20 h 15	20 h 15 à 21 h 15	19 h 15 à 20 h 15	20 h 15 à 21 h 15			
PARENT & TOT		PARENT ET BOUTS D'CHOUX					
• Open to Parents / Guardians and children 5 years and under.	12:30 – 1:30 PM	12:30 – 1:30 PM	12:30 – 1:30 PM	12:30 – 1:30 PM	12:30 – 1:30 PM		
• Ouvert aux parents ou tuteurs d'enfants de 5 ans et moins	12 h 30 à 13 h 30	12 h 30 à 13 h 30	12 h 30 à 13 h 30	12 h 30 à 13 h 30	12 h 30 à 13 h 30		
RECREATION SWIM		BAIGNADE RÉCRÉATIVE					
• Children under 7 must be accompanied by an Adult.	3:00 – 4:00 PM	3:00 – 4:00 PM	2:00 – 4:00 PM	3:00 – 4:00 PM	3:00 – 4:00 PM	2:00 – 4:00 PM	6:30 – 8:00 PM
• Les enfants âgés de moins de 7 ans doivent être accompagnés d'un adulte.	15 h à 16 h	15 h à 16 h	14 h à 16 h	15 h à 16 h	15 h à 16 h	14 h à 16 h	18 h 30 à 20 h
FAMILY SWIM		BAIGNADE FAMILIALE					
• All swimmers under 19 must be accompanied by an Adult.		7:30 – 8:30 PM		7:30 – 8:30 PM	6:30 – 8:00 PM	6:30 – 8:00 PM	2:00 – 4:00 PM
• Les baigneurs âgés de moins de 19 ans doivent être accompagnés d'un adulte.		19 h 30 à 20 h 30		19 h 30 à 20 h 30	18 h 30 à 20 h	18 h 30 à 20 h	14 h à 16 h
SWIMMING LESSONS		COURS DE NATATION					
	5:00 – 7:30 PM	5:00 – 7:30 PM	5:00 – 7:30 PM	5:00 – 7:30 PM	5:30 – 6:30 PM	10:00 – 2:00 PM	10:00 – 2:00 PM
	17 h à 19 h 30	17 h à 19 h 30	17 h à 19 h 30	17 h à 19 h 30	17 h 30 à 18 h 30	10 h à 14 h	10 h à 14 h
RENTALS		LOCATION					
					8:15 – 10:15 PM	4:15 – 6:15 PM	4:15 – 6:15 PM
						8:15 – 10:15 PM	8:15 – 10:15 PM
					20 h 15 à 22 h 15	16 h 15 à 18 h 15	16 h 15 à 18 h 15
						20 h 15 à 22 h 15	20 h 15 à 22 h 15