



# Été 2020 Cyberguide de natation

## Table de matières

Complexe récréatif Bob-MacQuarrie – Orléans .....	4
Centre récréatif François-Dupuis .....	4
Centre récréatif Plant .....	6
Complexe récréatif Minto – Barrhaven .....	7
Piscine Bearbrook .....	7
Piscine de la Basse-Ville .....	8



[Installations](#)

## **Leçons privées – Enfants niveau 1-4 avec parent**

Leçons individuelles destinées aux nageurs des niveaux 1 à 4 de natation junior visant à vaincre la peur de l'eau ou à maîtriser une technique. Les nageurs doivent être accompagnés d'un parent ou tuteur dans l'eau. En raison de la distanciation physique à respecter, les moniteurs de natation les moniteurs n'auront pas de contact direct avec les participants.

## **Leçons privées – Enfants niveau 5-10**

Leçons individuelles destinées aux nageurs des niveaux 5 à 10 de natation junior visant à vaincre la peur de l'eau ou à maîtriser une technique. Les nageurs doivent être accompagnés d'un parent ou tuteur prêt à entrer dans l'eau s'ils ont besoin d'aide. En raison de la distanciation physique à respecter, les moniteurs de natation les moniteurs n'auront pas de contact direct avec les participants.

## **Précolaire – Avec parent**

### **Loutre de mer :**

Avec l'aide d'un parent, les enfants apprennent les flottaisons et les glissements sur le ventre et sur le dos, ainsi que le battement de jambes sur le ventre avec un objet flottant. À la fin du niveau, les enfants seront en mesure de nager sur une distance d'un mètre. En raison de la distanciation physique à respecter, les moniteurs de natation n'effectueront pas de manipulations physiques.

### **Salamandre :**

Avec l'aide d'un parent, les enfants améliorent la flottaison sur le ventre et sur le dos, ainsi que le saut dans l'eau à la hauteur de la poitrine sans aide. Le battement de jambes est ajouté aux glissements sur le ventre et sur le dos. À la fin du niveau, les enfants seront en mesure de nager sur une distance de 2 mètres. En raison de la distanciation physique à respecter, les moniteurs de natation n'effectueront pas de manipulations physiques.

### **Poisson-lune :**

Avec l'aide d'un parent, les enfants travaillent le battement de jambes et peuvent exécuter les glissements sur le ventre et sur le dos; les entrées en eau profonde en toute sécurité; la flottaison en eau profonde, ainsi que la nage avec un VFI. Ils nageront sur une distance de 5 mètres de façon continue. En raison de la distanciation physique à respecter, les moniteurs de natation n'effectueront pas de manipulations physiques.

### **Crocodile :**

Avec l'aide d'un parent, les enfants améliorent les glissements sur le ventre et sur le dos avec battement de jambes; la nage sur le ventre et sur le dos; le saut en eau profonde, ainsi que la nage avec un VFI en eau profonde. Ils nageront sur une distance de 10 mètres de façon continue. En raison de la distanciation physique à respecter, les moniteurs de natation n'effectueront pas de manipulations physiques.

### **Baleine :**

Avec l'aide d'un parent, les enfants augmentent la distance des glissements sur le ventre et sur le dos avec battement de jambes, ainsi que celle de la nage sur le ventre et sur le dos. Ils apprennent le plongeon, départ en position assise. Ils nageront sur une distance de 15 mètres de façon continue. En raison de la distanciation physique à respecter, les moniteurs de natation n'effectueront pas de manipulations physiques.

## Cours de natation enfants – Avec parent

### Natation junior 1 :

Avec l'aide d'un parent, les nageurs apprennent la flottaison sur le ventre et sur le dos; le glissement sur le ventre et sur le dos; le battement de jambes alternatif (avec aide), les entrées et sorties en eau peu profonde et ils nagent sur une distance de 5 mètres. En raison de la distanciation physique à respecter, les moniteurs de natation n'effectueront pas de manipulations physiques.

### Natation junior 2 :

Avec l'aide d'un parent, les nageurs apprennent les glissements sur le ventre et sur le dos avec battement de jambes alternatif, et la nage sur le ventre. Ils participent à des activités en eau profonde (avec aide), et nagent sur 10 mètres de façon continue. En raison de la distanciation physique à respecter, les moniteurs de natation n'effectueront pas de manipulations physiques.

### Natation junior 3 :

Avec l'aide d'un parent, les nageurs augmentent la distance des glissements sur le ventre et sur le dos avec battement de jambes alternatif, exécutent le battement de jambes alternatif sans aide, portent un VFI en eau profonde et expérimentent la flottaison en eau profonde. Ils nagent sur une distance de 15 mètres de façon continue. En raison de la distanciation physique à respecter, les moniteurs de natation n'effectueront pas de manipulations physiques.

### Natation junior 4 :

Avec l'aide d'un parent, les nageurs apprennent la nage sur le dos avec roulement des épaules et le crawl (10 mètres), améliorent le battement de jambes alternatif sur le dos, exécutent le plongeon, départ à genoux et sont initiés à la godille. Ils nagent sur une distance de 25 mètres de façon continue. En raison de la distanciation physique à respecter, les moniteurs de natation n'effectueront pas de manipulations physiques.

## Enfants

### Natation junior 5 :

Les nageurs améliorent le crawl (15 mètres), apprennent le dos crawlé (15 mètres), le coup de pied fouetté sur le dos ainsi que le saut d'arrêt, la nage debout et la godille sur le dos, tête première. Ils nagent sur une distance de 50 mètres de façon continue. En raison de la distanciation physique à respecter, les moniteurs de natation n'effectueront pas de manipulations physiques. Chaque leçon dure 30 minutes.

### Natation junior 6 :

Les nageurs améliorent la distance parcourue en crawl et en dos crawlé (25 mètres), la nage debout en eau profonde et exécutent le plongeon avant. Ils apprennent la nage sur le dos élémentaire (15 mètres) et le battement de jambes du dauphin. Ils nagent sur une distance de 75 mètres de façon continue. En raison de la distanciation physique à respecter, les moniteurs de natation n'effectueront pas de manipulations physiques. Chaque leçon dure 30 minutes.

### Natation junior 7 :

Les nageurs améliorent la distance parcourue en crawl et en dos crawlé (50 mètres), le dos élémentaire (25 mètres) et le battement de jambes du dauphin. Ils apprennent la godille sur le ventre et le coup de pied fouetté sur le ventre. Ils nagent sur une distance de 150 mètres de façon continue. En raison de la distanciation physique à respecter, les moniteurs de natation n'effectueront pas de manipulations physiques. Chaque leçon dure 30 minutes.

### Natation junior 8 :

Les nageurs améliorent la distance parcourue en crawl et en dos crawlé (75 mètres), ainsi qu'en dos élémentaire (25 mètres). Ils apprennent la brasse (15 mètres), ainsi que le coup de pied alternatif / nage debout, le plongeon de surface pieds premiers et le plongeon à fleur d'eau. Ils nagent sur une distance de 300 mètres de façon continue. En raison de la distanciation physique à respecter, les moniteurs de natation n'effectueront pas de manipulations physiques. Chaque leçon dure 30 minutes.

### Natation junior 9 :

Les nageurs améliorent la distance parcourue en crawl et en dos crawlé (100 mètres), en dos élémentaire (50 mètres), ainsi qu'en brasse (25 mètres). Ils apprennent le battement de coup de pied en ciseau et le plongeon de surface tête première. Ils nagent sur une distance de 400 mètres de façon continue. En raison de la distanciation physique à respecter, les moniteurs de natation n'effectueront pas de manipulations physiques. Chaque leçon dure 30 minutes.

### Natation junior 10 :

Les nageurs améliorent la distance parcourue en crawl et en dos crawlé (100 mètres) en dos élémentaire (50 mètres) et en brasse (50 mètres). Ils apprennent la marinière (25 mètres). Ils exécutent le battement de jambes du dauphin (vertical), les plongeurs de surface tête première et pieds premiers, avec nage sous l'eau. Ils nagent sur une distance de 500 mètres de façon continue. En raison de la distanciation physique à respecter, les moniteurs de natation n'effectueront pas de manipulations physiques. Chaque leçon dure 30 minutes.

## Complexe récréatif Bob-MacQuarrie – Orléans 613-580-9600 poste 32821

Consultez les horaires de natation récréative et les descriptions en ligne à [ottawa.ca/loisirs](http://ottawa.ca/loisirs). Chacun des codes à barres de cette brochure est lié directement à la page fournissant des précisions sur le programme dans notre système d'inscription, où vous pouvez l'ajouter à votre panier pour une inscription facile. Veuillez noter que les frais d'inscription peuvent être sujets à changement sans préavis. Les frais comprennent la TVH.

### Précolaire

#### Loutre de mer (niv. 1) – Avec parent

3-5 ans	lun.-ven.	9 h 30-10 h
27-31 juil.	71,50 \$	<a href="#">1575508</a>
17-21 août	71,50 \$	<a href="#">1575517</a>
3-5 ans	lun.-ven.	10 h 15-10 h 45
20-24 juil.	71,50 \$	<a href="#">1575503</a>
10-14 août	71,50 \$	<a href="#">1575512</a>

#### Loutre de mer (niv. 2) – Avec parent

3-5 ans	lun.-ven.	9 h 30-10 h
27-31 juil.	71,50 \$	<a href="#">1575539</a>
17-21 août	71,50 \$	<a href="#">1575547</a>
3-5 ans	lun.-ven.	10 h 15-10 h 45
20-24 juil.	71,50 \$	<a href="#">1575534</a>
10-14 août	71,50 \$	<a href="#">1575543</a>

#### Loutre de mer (niv. 3) – Avec parent

3-5 ans	lun.-ven.	9 h 30-10 h
24-28 août	71,50 \$	<a href="#">1575561</a>
3-5 ans	mar.-ven.	9 h 30-10 h
4-7 août	57,25 \$	<a href="#">1575554</a>

### Enfants

#### Natation junior 1 – Petits groupes – Avec parent

6-12 ans	lun.-ven.	9 h 30-10 h
20-24 juil.	71,50 \$	<a href="#">1575599</a>
10-14 août	71,50 \$	<a href="#">1575605</a>

#### Natation junior 2 – Petits groupes – Avec parent

6-12 ans	lun.-ven.	9 h 30-10 h
20-24 juil.	71,50 \$	<a href="#">1575616</a>
10-14 août	71,50 \$	<a href="#">1575618</a>

#### Natation junior 3 – Petits groupes – Avec parent

6-12 ans	lun.-ven.	10 h 15-10 h 45
27-31 juil.	71,50 \$	<a href="#">1575626</a>
17-21 août	71,50 \$	<a href="#">1575629</a>

#### Natation junior 4 – Petits groupes – Avec parent

6-12 ans	lun.-ven.	10 h 15-10 h 45
27-31 juil.	71,50 \$	<a href="#">1575997</a>
17-21 août	71,50 \$	<a href="#">1576000</a>

#### Natation junior 5 – Petits groupes

6-12 ans	lun.-ven.	9 h 30-10 h
24-28 août	71,50 \$	<a href="#">1576007</a>
3-5 ans	mar.-ven.	9 h 30-10 h
4-7 août	57,25 \$	<a href="#">1576005</a>

#### Natation junior 6 – Petits groupes

6-12 ans	lun.-ven.	9 h 30-10 h
24-28 août	71,50 \$	<a href="#">1576012</a>
6-12 ans	mar.-ven.	9 h 30-10 h
4-7 août	57,25 \$	<a href="#">1576011</a>

#### Natation junior 7 – Petits groupes

6-12 ans	lun.-ven.	9 h 30-10 h
24-28 août	71,50 \$	<a href="#">1576768</a>
6-12 ans	mar.-ven.	9 h 30-10 h
4-7 août	57,25 \$	<a href="#">1576767</a>

#### Natation junior 8 – Petits groupes

6-12 ans	lun.-ven.	10 h 15-10 h 45
24-28 août	71,50 \$	<a href="#">1576021</a>
6-12 ans	mar.-ven.	10 h 15-10 h 45
4-7 août	57,25 \$	<a href="#">1576018</a>

#### Natation junior 9 – Petits groupes

6-12 ans	lun.-ven.	10 h 15-10 h 45
24-28 août	71,50 \$	<a href="#">1576026</a>
6-12 ans	mar.-ven.	10 h 15-10 h 45
4-7 août	57,25 \$	<a href="#">1576025</a>

#### Natation junior 10 – Petits groupes

6-12 ans	lun.-ven.	10 h 15-10 h 45
24-28 août	71,50 \$	<a href="#">1576028</a>
6-12 ans	mar.-ven.	10 h 15-10 h 45
4-7 août	57,25 \$	<a href="#">1576027</a>

## Centre récréatif François- Dupuis – 613-580-9600

Consultez les horaires de natation récréative et les descriptions en ligne à [ottawa.ca/loisirs](http://ottawa.ca/loisirs). Chacun des codes à barres de cette brochure est lié directement à la page fournissant des précisions sur le programme dans notre système d'inscription, où vous pouvez l'ajouter à votre panier pour une inscription facile. Veuillez noter que les frais d'inscription peuvent être sujets à changement sans préavis. Les frais comprennent la TVH.

### Précolaire

#### Étoile de mer (4-12 mois)

4 mois-1 ans	lun.-ven.	8 h 45-9 h 15
27-31 juil.	71,50 \$	<a href="#">1574839</a>
17-21 août	71,50 \$	<a href="#">1574841</a>
24-28 août	71,50 \$	<a href="#">1574843</a>
4 mois-1 ans	mer.	17 h 15-17 h 45
22 juil.-26 août	85,75 \$	<a href="#">1574405</a>
4 mois-1 ans	sam.	8 h 45-9 h 15
25 juil.-22 août	71,50 \$	<a href="#">1574407</a>

#### Canard (1-2 ans) – Petits groupes

1-2 ans	dim.	9 h 45-10 h 15
26 juil.-23 août	71,50 \$	<a href="#">1574393</a>
1-2 ans	lun.-ven.	9 h 15-9 h 45
20-24 juil.	71,50 \$	<a href="#">1574828</a>
1-2 ans	lun.-ven.	9 h 45-10 h 15
17-21 août	71,50 \$	<a href="#">1574829</a>
1-2 ans	lun.	16 h 45-17 h 15
20 juil.-24 août	71,50 \$	<a href="#">1574391</a>



## Tortue de mer (2-3 ans)

2-3 ans	dim.	8 h 45-9 h 15
26 juil.-23 août	71,50 \$	<a href="#">1574453</a>
2-3 ans	lun.-ven.	9 h 15-9 h 45
10-14 août	71,50 \$	<a href="#">1574881</a>
2-3 ans	lun.-ven.	9 h 45-10 h 15
20-24 juil.	71,50 \$	<a href="#">1574880</a>
2-3 ans	lun.-ven.	10 h 30-11 h
24-28 août	71,50 \$	<a href="#">1574890</a>
2-3 ans	mer.	17 h 45-18 h 15
22 juil.-26 août	85,75 \$	<a href="#">1574448</a>
2-3 ans	sam.	9 h 15-9 h 45
25 juil.-22 août	71,50 \$	<a href="#">1574451</a>

## Loutre de mer (niv. 1) – Avec parent

3-5 ans	dim.	9 h-9 h 30
26 juil.-23 août	71,50 \$	<a href="#">1574439</a>
3-5 ans	lun.-ven.	8 h 30-9 h
10-14 août	71,50 \$	<a href="#">1574849</a>
3-5 ans	lun.-ven.	9 h-9 h 30
27-31 juil.	71,50 \$	<a href="#">1574848</a>
24-28 août	71,50 \$	<a href="#">1574853</a>
3-5 ans	lun.-ven.	9 h 30-10 h
20-24 juil.	71,50 \$	<a href="#">1574846</a>
17-21 août	71,50 \$	<a href="#">1574850</a>
3-5 ans	lun.	16 h 45-17 h 15
20 juil.-24 août	71,50 \$	<a href="#">1574436</a>
3-5 ans	mer.	16 h 15-16 h 45
22 juil.-26 août	85,75 \$	<a href="#">1574437</a>
3-5 ans	sam.	9 h 30-10 h
25 juil.-22 août	71,50 \$	<a href="#">1574438</a>

## Salamandre (niv. 2) – Avec parent

3-5 ans	dim.	10 h-10 h 30
26 juil.-23 août	71,50 \$	<a href="#">1574446</a>
3-5 ans	lun.-ven.	9 h 30-10 h
10-14 août	71,50 \$	<a href="#">1574874</a>

3-5 ans	lun.-ven.	10 h-10 h 30
27-31 juil.	71,50 \$	<a href="#">1574873</a>
24-28 août	71,50 \$	<a href="#">1574877</a>
3-5 ans	lun.-ven.	10 h 30-11 h
20-24 juil.	71,50 \$	<a href="#">1574871</a>
17-21 août	71,50 \$	<a href="#">1574876</a>
3-5 ans	lun.	16 h 15-16 h 45
20 juil.-24 août	71,50 \$	<a href="#">1574444</a>
3-5 ans	sam.	10 h 30-11 h
25 juil.-22 août	71,50 \$	<a href="#">1574445</a>

## Poisson-lune (niv. 3) – Avec parent

3-5 ans	dim.	8 h 30-9 h
26 juil.-23 août	71,50 \$	<a href="#">1574443</a>
3-5 ans	lun.-ven.	8 h 30-9 h
27-31 juil.	71,50 \$	<a href="#">1574863</a>
24-28 août	71,50 \$	<a href="#">1574868</a>
3-5 ans	lun.-ven.	9 h-9 h 30
10-14 août	71,50 \$	<a href="#">1574864</a>
3-5 ans	lun.-ven.	10 h 30-11 h
20-24 juil.	71,50 \$	<a href="#">1574860</a>
17-21 août	71,50 \$	<a href="#">1574867</a>
3-5 ans	lun.	17 h 45-18 h 15
20 juil.-17 août	71,50 \$	<a href="#">1574440</a>
3-5 ans	mer.	17 h 15-17 h 45
22 juil.-26 août	85,75 \$	<a href="#">1574441</a>
3-5 ans	sam.	10 h 30-11 h
25 juil.-22 août	71,50 \$	<a href="#">1574442</a>

## Crocodile (niv. 4) – Avec parent

3-5 ans	dim.	10 h 30-11 h
26 juil.-23 août	71,50 \$	<a href="#">1574401</a>
3-5 ans	lun.-ven.	8 h 30-9 h
10-14 août	71,50 \$	<a href="#">1574836</a>
3-5 ans	lun.-ven.	9 h 45-10 h 15
20-24 juil.	71,50 \$	<a href="#">1574831</a>
3-5 ans	mer.	16 h 45-17 h 15
22 juil.-26 août	85,75 \$	<a href="#">1574398</a>

## Baleine (niv. 5) – Avec parent

3-5 ans	dim.	10 h-10 h 30
26 juil.-23 août	71,50 \$	<a href="#">1574385</a>
3-5 ans	lun.-ven.	8 h 30-9 h
20-24 juil.	71,50 \$	<a href="#">1574809</a>
3-5 ans	lun.-ven.	10 h 15-10 h 45
10-14 août	71,50 \$	<a href="#">1574826</a>
3-5 ans	lun.-ven.	10 h 30-11 h
27-31 juil.	71,50 \$	<a href="#">1574825</a>
24-28 août	71,50 \$	<a href="#">1574827</a>
3-5 ans	lun.	16 h 30-17 h
20 juil.-24 août	71,50 \$	<a href="#">1574384</a>

## Enfants

### Natation junior 1 – Petits groupes – Avec parent

6-12 ans	dim.	9 h-9 h 30
26 juil.-23 août	71,50 \$	<a href="#">1574316</a>
6-12 ans	lun.-ven.	9 h-9 h 30
27-31 juil.	71,50 \$	<a href="#">1574718</a>
10-14 août	71,50 \$	<a href="#">1574720</a>
24-28 août	71,50 \$	<a href="#">1574723</a>
6-12 ans	lun.-ven.	9 h 30-10 h
20-24 juil.	71,50 \$	<a href="#">1574715</a>
17-21 août	71,50 \$	<a href="#">1574721</a>
6-12 ans	lun.	17 h 15-17 h 45
20 juil.-17 août	71,50 \$	<a href="#">1574293</a>
6-12 ans	mer.	17 h 45-18 h 15
22 juil.-26 août	85,75 \$	<a href="#">1574314</a>
6-12 ans	sam.	9 h 30-10 h
25 juil.-22 août	71,50 \$	<a href="#">1574315</a>

### Natation junior 2 – Petits groupes – Avec parent

6-12 ans	dim.	9 h 45-10 h 15
26 juil.-23 août	71,50 \$	<a href="#">1574326</a>
6-12 ans	lun.-ven.	8 h 30-9 h
27-31 juil.	71,50 \$	<a href="#">1574733</a>
24-28 août	71,50 \$	<a href="#">1574738</a>

6-12 ans	lun.-ven.	9 h-9 h 30
20-24 juil.	71,50 \$	<a href="#">1574730</a>
17-21 août	71,50 \$	<a href="#">1574737</a>
6-12 ans	lun.-ven.	10 h-10 h 30
10-14 août	71,50 \$	<a href="#">1574736</a>
6-12 ans	mer.	16 h 45-17 h 15
22 juil.-26 août	85,75 \$	<a href="#">1574318</a>
6-12 ans	sam.	9 h-9 h 30
25 juil.-22 août	71,50 \$	<a href="#">1574324</a>

### Natation junior 3 – Petits groupes – Avec parent

6-12 ans	dim.	10 h 30-11 h
26 juil.-23 août	71,50 \$	<a href="#">1574335</a>
6-12 ans	lun.-ven.	10 h 15-10 h 45
27-31 juil.	71,50 \$	<a href="#">1574743</a>
17-21 août	71,50 \$	<a href="#">1574745</a>
6-12 ans	lun.-ven.	10 h 30-11 h
20-24 juil.	71,50 \$	<a href="#">1574742</a>
6-12 ans	lun.	17 h-17 h 30
20 juil.-24 août	71,50 \$	<a href="#">1574333</a>
6-12 ans	sam.	10 h 15-10 h 45
25 juil.-22 août	71,50 \$	<a href="#">1574334</a>

### Natation junior 4 – Petits groupes – Avec parent

6-12 ans	lun.-ven.	8 h 45-9 h 15
27-31 juil.	71,50 \$	<a href="#">1574748</a>
24-28 août	71,50 \$	<a href="#">1574757</a>
6-12 ans	lun.-ven.	10 h 30-11 h
10-14 août	71,50 \$	<a href="#">1574752</a>
17-21 août	71,50 \$	<a href="#">1574754</a>
6-12 ans	lun.	17 h 45-18 h 15
20 juil.-24 août	71,50 \$	<a href="#">1574336</a>
6-12 ans	sam.	9 h-9 h 30
25 juil.-22 août	71,50 \$	<a href="#">1574337</a>

## Natation junior 5 – Petits groupes

6-12 ans	dim.	8 h 30-9 h
26 juil.-23 août	71,50 \$	<a href="#">1574340</a>
6-12 ans	lun.-ven.	8 h 45-9 h 15
17-21 août	71,50 \$	<a href="#">1574769</a>
6-12 ans	lun.-ven.	9 h-9 h 30
27-31 juil.	71,50 \$	<a href="#">1574765</a>
24-28 août	71,50 \$	<a href="#">1574775</a>
6-12 ans	mer.	17 h 15-17 h 45
22 juil.-26 août	85,75 \$	<a href="#">1574338</a>

## Natation junior 6 – Petits groupes

6-12 ans	dim.	10 h 15-10 h 45
26 juil.-23 août	71,50 \$	<a href="#">1574349</a>
6-12 ans	lun.-ven.	9 h 15-9 h 45
17-21 août	71,50 \$	<a href="#">1574778</a>
6-12 ans	lun.-ven.	9 h 45-10 h 15
27-31 juil.	71,50 \$	<a href="#">1574776</a>
24-28 août	71,50 \$	<a href="#">1574781</a>
6-12 ans	mer.	17 h 45-18 h 15
22 juil.-26 août	85,75 \$	<a href="#">1574345</a>
6-12 ans	sam.	8 h 30-9 h
25 juil.-22 août	71,50 \$	<a href="#">1574347</a>

## Natation junior 7 – Petits groupes

6-12 ans	lun.-ven.	8 h 45-9 h 15
20-24 juil.	71,50 \$	<a href="#">1574791</a>
6-12 ans	lun.-ven.	9 h 30-10 h
10-14 août	71,50 \$	<a href="#">1574794</a>
6-12 ans	mer.	16 h 30-17 h
22 juil.-26 août	85,75 \$	<a href="#">1574356</a>
6-12 ans	sam.	10 h-10 h 30
25 juil.-22 août	71,50 \$	<a href="#">1574360</a>

## Natation junior 8 – Petits groupes

6-12 ans	dim.	9 h 30-10 h
26 juil.-23 août	71,50 \$	<a href="#">1574367</a>
6-12 ans	lun.-ven.	9 h 45-10 h 15
10-14 août	71,50 \$	<a href="#">1574796</a>
6-12 ans	lun.-ven.	10 h-10 h 30
17-21 août	71,50 \$	<a href="#">1574797</a>
6-12 ans	lun.-ven.	10 h 15-10 h 45
20-24 juil.	71,50 \$	<a href="#">1574795</a>
6-12 ans	lun.	17 h-17 h 30
20 juil.-24 août	71,50 \$	<a href="#">1574364</a>
6-12 ans	sam.	10 h 30-11 h
25 juil.-22 août	71,50 \$	<a href="#">1574366</a>

## Natation junior 9 – Petits groupes

6-12 ans	lun.-ven.	10 h-10 h 30
10-14 août	71,50 \$	<a href="#">1574799</a>
6-12 ans	lun.-ven.	10 h 15-10 h 45
20-24 juil.	71,50 \$	<a href="#">1574798</a>
6-12 ans	lun.	17 h 15-17 h 45
20 juil.-24 août	71,50 \$	<a href="#">1574368</a>
6-12 ans	mer.	17 h 30-18 h
22 juil.-26 août	85,75 \$	<a href="#">1574371</a>
6-12 ans	sam.	9 h-9 h 30
25 juil.-22 août	71,50 \$	<a href="#">1574376</a>

## Natation junior 10 – Petits groupes

6-12 ans	dim.	9 h-9 h 30
26 juil.-23 août	71,50 \$	<a href="#">1574382</a>
6-12 ans	lun.-ven.	10 h-10 h 30
27-31 juil.	71,50 \$	<a href="#">1574802</a>
24-28 août	71,50 \$	<a href="#">1574806</a>
6-12 ans	lun.-ven.	10 h 15-10 h 45
17-21 août	71,50 \$	<a href="#">1574804</a>
6-12 ans	lun.	16 h 45-17 h 15
20 juil.-24 août	71,50 \$	<a href="#">1574378</a>
6-12 ans	sam.	10 h-10 h 30
25 juil.-22 août	71,50 \$	<a href="#">1574380</a>

## Centre récréatif Plant – 613-232-3000

Consultez les horaires de natation récréative et les descriptions en ligne à [ottawa.ca/loisirs](http://ottawa.ca/loisirs). Chacun des codes à barres de cette brochure est lié directement à la page fournissant des précisions sur le programme dans notre système d'inscription, où vous pouvez l'ajouter à votre panier pour une inscription facile. Veuillez noter que les frais d'inscription peuvent être sujets à changement sans préavis. Les frais comprennent la TVH.

## Précolaire

### Loutre de mer (niv. 1) – Avec parent

3-5 ans	lun.	19 h-19 h 30
27 juil.-31 août	71,50 \$	<a href="#">1574865</a>
3-5 ans	mar.-ven.	10 h-10 h 30
4-7 août	57,25 \$	<a href="#">1574870</a>

### Salamandre (niv. 2) – Avec parent

3-5 ans	lun.	19 h-19 h 30
27 juil.-31 août	71,50 \$	<a href="#">1574879</a>
3-5 ans	mar.-ven.	10 h-10 h 30
4-7 août	57,25 \$	<a href="#">1574882</a>

### Poisson-lune (niv. 3) – Avec parent

3-5 ans	lun.	19 h-19 h 30
27 juil.-31 août	71,50 \$	<a href="#">1574872</a>
3-5 ans	mar.-ven.	10 h-10 h 30
4-7 août	57,25 \$	<a href="#">1574875</a>

## Crocodile (niv. 4) – Avec parent

3-5 ans	lun.	19 h-19 h 30
27 juil.-31 août	71,50 \$	<a href="#">1574859</a>
3-5 ans	mar.-ven.	10 h 45-11 h 15
4-7 août	57,25 \$	<a href="#">1574861</a>

## Baleine (niv. 5) – Avec parent

3-5 ans	lun.	19 h-19 h 30
27 juil.-31 août	71,50 \$	<a href="#">1574852</a>
3-5 ans	mar.-ven.	10 h 45-11 h 15
4-7 août	57,25 \$	<a href="#">1574856</a>

## Enfants

### Natation junior 1 – Petits groupes – Avec parent

6-12 ans	mar.-ven.	9 h 15-9 h 45
4-7 août	57,25 \$	<a href="#">1574883</a>

### Natation junior 2 – Petits groupes – Avec parent

6-12 ans	mar.-ven.	9 h 15-9 h 45
4-7 août	57,25 \$	<a href="#">1574885</a>

### Natation junior 3 – Petits groupes – Avec parent

6-12 ans	mar.-ven.	9 h 15-9 h 45
4-7 août	57,25 \$	<a href="#">1574886</a>

### Natation junior 4 – Petits groupes – Avec parent

6-12 ans	mar.-ven.	9 h 15-9 h 45
4-7 août	57,25 \$	<a href="#">1574888</a>

## Natation junior 5 – Petits groupes

6-12 ans lun. 19 h 45-20 h 15  
27 juil.-31 août 71,50 \$ [1574832](#)

## Natation junior 6 – Petits groupes

6-12 ans lun. 19 h 45-20 h 15  
27 juil.-31 août 71,50 \$ [1574833](#)

## Natation junior 7 – Petits groupes

6-12 ans lun. 19 h 45-20 h 15  
27 juil.-31 août 71,50 \$ [1574834](#)

## Natation junior 8 – Petits groupes

6-12 ans lun. 19 h 45-20 h 15  
27 juil.-31 août 71,50 \$ [1574835](#)

## Natation junior 9 – Petits groupes – Avec parent

6-12 ans lun. 19 h 45-20 h 15  
27 juil.-31 août 71,50 \$ [1574838](#)

## Natation junior 10 – Petits groupes

6-12 ans lun. 19 h 45-20 h 15  
27 juil.-31 août 71,50 \$ [1574842](#)

## Complexe récréatif Minto – Barrhaven – 613-727-2683

Consultez les horaires de natation récréative et les descriptions en ligne à [ottawa.ca/loisirs](http://ottawa.ca/loisirs). Chacun des codes à barres de cette brochure est lié directement à la page fournissant des précisions sur le programme dans notre système d'inscription, où vous pouvez l'ajouter à votre panier pour une inscription facile. Veuillez noter que les frais d'inscription peuvent être sujets à changement sans préavis. Les frais comprennent la TVH.

### Précolaire

#### Loutre de mer (niv. 1) – Avec parent

3-5 ans dim. 16 h 30-17 h  
26 juil.-23 août 71,50 \$ [1575699](#)

#### Poisson-lune (niv. 3) – Avec parent

3-5 ans mar. 18 h 15-18 h 45  
21 juil.-18 août 71,50 \$ [1575654](#)

### Enfants

#### Natation junior 2 – Petits groupes – Avec parent

6-12 ans jeu. 17 h 45-18 h 15  
23 juil.-20 août 71,50 \$ [1575698](#)

## Piscine Bearbrook – 613-824-8300

Consultez les horaires de natation récréative et les descriptions en ligne à [ottawa.ca/loisirs](http://ottawa.ca/loisirs). Chacun des codes à barres de cette brochure est lié directement à la page fournissant des précisions sur le programme dans notre système d'inscription, où vous pouvez l'ajouter à votre panier pour une inscription facile. Veuillez noter que les frais d'inscription peuvent être sujets à changement sans préavis. Les frais comprennent la TVH.

### Précolaire

#### Loutre de mer (niv. 1) – Avec parent

3-5 ans lun.-ven. 10 h 45-11 h 15  
20-24 juil. 71,50 \$ [1576222](#)  
10-14 août 71,50 \$ [1576228](#)  
17-21 août 71,50 \$ [1576231](#)  
3-5 ans lun.-ven. 11 h 30-midi  
27-31 juil. 71,50 \$ [1576223](#)  
24-28 août 71,50 \$ [1576232](#)

#### Salamandre (niv. 2) – Avec parent

3-5 ans lun.-ven. 10 h 45-11 h 15  
20-24 juil. 71,50 \$ [1576234](#)  
10-14 août 71,50 \$ [1576236](#)  
17-21 août 71,50 \$ [1576237](#)  
3-5 ans lun.-ven. 11 h 30-midi  
27-31 juil. 71,50 \$ [1576235](#)  
24-28 août 71,50 \$ [1576238](#)

## Crocodile (niv. 4) – Avec parent

3-5 ans mar.-ven. 11 h 30-midi  
4-7 août 57,25 \$ [1576338](#)

## Baleine (niv. 5) – Avec parent

3-5 ans mar.-ven. 11 h 30-midi  
4-7 août 57,25 \$ [1576343](#)

### Enfants

#### Natation junior 1 – Petits groupes – Avec parent

6-12 ans lun.-ven. 10 h-10 h 30  
27-31 juil. 71,50 \$ [1576193](#)  
24-28 août 71,50 \$ [1576199](#)  
6-12 ans lun.-ven. 10 h 45-11 h 15  
10-14 août 71,50 \$ [1576196](#)  
6-12 ans lun.-ven. 11 h 30-midi  
20-24 juil. 71,50 \$ [1576192](#)  
17-21 août 71,50 \$ [1576198](#)  
6-12 ans mar.-ven. 11 h 30-midi  
4-7 août 57,25 \$ [1576194](#)

#### Natation junior 2 – Petits groupes – Avec parent

6-12 ans lun.-ven. 10 h-10 h 30  
27-31 juil. 71,50 \$ [1576211](#)  
24-28 août 71,50 \$ [1576218](#)  
6-12 ans lun.-ven. 10 h 45-11 h 15  
10-14 août 71,50 \$ [1576215](#)  
6-12 ans lun.-ven. 11 h 30-midi  
20-24 juil. 71,50 \$ [1576208](#)  
17-21 août 71,50 \$ [1576216](#)  
6-12 ans mar.-ven. 11 h 30-midi  
4-7 août 57,25 \$ [1576213](#)

## Natation junior 3 – Petits groupes – Avec parent

6-12 ans	lun.-ven.	10h45-11 h 15
27-31 juil.	71,50 \$	<a href="#">1576282</a>
10-14 août	71,50 \$	<a href="#">1576284</a>
24-28 août	71,50 \$	<a href="#">1576287</a>

## Natation junior 4 – Petits groupes – Avec parent

6-12 ans	lun.-ven.	10h45-11 h 15
27-31 juil.	71,50 \$	<a href="#">1576295</a>
10-14 août	71,50 \$	<a href="#">1576298</a>
24-28 août	71,50 \$	<a href="#">1576300</a>

## Natation junior 5 – Petits groupes

6-12 ans	mar.-ven.	10 h-10 h 30
4-7 août	57,25 \$	<a href="#">1576314</a>

## Natation junior 6 – Petits groupes

6-12 ans	mar.-ven.	10 h-10 h 30
4-7 août	57,25 \$	<a href="#">1576317</a>
10-14 août	71,50 \$	<a href="#">1576319</a>

## Natation junior 7 – Petits groupes

6-12 ans	lun.-ven.	10 h-10 h 30
10-14 août	71,50 \$	<a href="#">1576323</a>

## Natation junior 8 – Petits groupes

6-12 ans	mar.-ven.	10h45- 11h 15
4-7 août	57,25 \$	<a href="#">1576326</a>

## Natation junior 9 – Petits groupes

6-12 ans	mar.-ven.	10h45-11 h 15
4-7 août	57,25 \$	<a href="#">1576329</a>

## Natation junior 10 – Petits groupes

6-12 ans	mar.-ven.	10h45-11 h 15
4-7 août	57,25 \$	<a href="#">1576334</a>

## Piscine de la Basse-Ville – 613-580-2424 poste 44426

Consultez les horaires de natation récréative et les descriptions en ligne à [ottawa.ca/loisirs](http://ottawa.ca/loisirs). Chacun des codes à barres de cette brochure est lié directement à la page fournissant des précisions sur le programme dans notre système d'inscription, où vous pouvez l'ajouter à votre panier pour une inscription facile. Veuillez noter que les frais d'inscription peuvent être sujets à changement sans préavis. Les frais comprennent la TVH.

## Précolaire

### Étoile de mer (4-12 mois)

4 mois-1 ans	mer.	16 h 30-17 h
22 juil.-19 août	71,50 \$	<a href="#">1575063</a>

### Canard (1-2 ans) – Petits groupes

1-2 ans	mer.	16 h 30-17 h
22 juil.-19 août	71,50 \$	<a href="#">1575073</a>

## Tortue de mer (2-3 ans)

2-3 ans	mer.	16 h 30-17 h
22 juil.-19 août	71,50 \$	<a href="#">1575078</a>

## Loutre de mer (niv. 1) – Avec parent

3-5 ans	mar.	16 h 45-17 h 15
21 juil.-18 août	71,50 \$	<a href="#">1574485</a>
3-5 ans	jeu.	16 h 30-17 h
23 juil.-20 août	71,50 \$	<a href="#">1574486</a>
3-5 ans	ven.	17 h 15-17 h 45
24 juil.-21 août	71,50 \$	<a href="#">1574487</a>

## Salamandre (niv. 2) – Avec parent

3-5 ans	mar.	17 h 30-18 h
21 juil.-18 août	71,50 \$	<a href="#">1574488</a>
3-5 ans	jeu.	16 h 30-17 h
23 juil.-20 août	71,50 \$	<a href="#">1574489</a>
3-5 ans	ven.	17 h 30-18 h
24 juil.-21 août	71,50 \$	<a href="#">1574490</a>

## Poisson-lune (niv. 3) – Avec parent

3-5 ans	mar.	16 h 30-17 h
21 juil.-18 août	71,50 \$	<a href="#">1574491</a>
3-5 ans	jeu.	18 h-18 h 30
23 juil.-20 août	71,50 \$	<a href="#">1574492</a>

## Crocodile (niv. 4) – Avec parent

3-5 ans	mar.	17 h 45-18 h 15
21 juil.-18 août	71,50 \$	<a href="#">1574493</a>
3-5 ans	jeu.	17 h 30-18 h
23 juil.-20 août	71,50 \$	<a href="#">1574494</a>
3-5 ans	ven.	17 h 45-18 h 15
24 juil.-21 août	71,50 \$	<a href="#">1574495</a>

## Baleine (niv. 5) – Avec parent

3-5 ans	mar.	17 h 45-18 h 15
21 juil.-18 août	71,50 \$	<a href="#">1574496</a>
3-5 ans	jeu.	17 h 30-18 h
23 juil.-20 août	71,50 \$	<a href="#">1574497</a>
3-5 ans	ven.	17 h 45-18 h 15
24 juil.-21 août	71,50 \$	<a href="#">1574498</a>

## Enfants

### Natation junior 1 – Petits groupes – Avec parent

6-12 ans	lun.	17 h 15-17 h 45
20 juil.-24 août	71,50 \$	<a href="#">1575399</a>
6-12 ans	mar.	18 h-18 h 30
21 juil.-18 août	71,50 \$	<a href="#">1575400</a>
6-12 ans	ven.	17 h-17 h 30
24 juil.-21 août	71,50 \$	<a href="#">1575401</a>
6-12 ans	sam.	9 h 15-9 h 45
25 juil.-22 août	71,50 \$	<a href="#">1575402</a>

### Natation junior 2 – Petits groupes – Avec parent

6-12 ans	lun.	17 h 15-17 h 45
20 juil.-24 août	71,50 \$	<a href="#">1575403</a>
6-12 ans	mar.	18 h-18 h 30
21 juil.-18 août	71,50 \$	<a href="#">1575404</a>
6-12 ans	ven.	17 h-17 h 30
24 juil.-21 août	71,50 \$	<a href="#">1575405</a>
6-12 ans	sam.	9 h 15-9 h 45
25 juil.-22 août	71,50 \$	<a href="#">1575406</a>



## Natation junior 3 – Petits groupes – Avec parent

<b>6-12 ans</b>	<b>lun.</b>	<b>17 h 45-18 h 15</b>
20 juil.-24 août	71,50 \$	<a href="#">1575407</a>
<b>6-12 ans</b>	<b>mer.</b>	<b>16 h 45-17 h 15</b>
22 juil.-19 août	71,50 \$	<a href="#">1575408</a>
<b>6-12 ans</b>	<b>sam.</b>	<b>10 h-10 h 30</b>
25 juil.-22 août	71,50 \$	<a href="#">1575409</a>

## Natation junior 4 – Petits groupes – Avec parent

<b>6-12 ans</b>	<b>lun.</b>	<b>17 h 45-18 h 15</b>
20 juil.-24 août	71,50 \$	<a href="#">1575218</a>
<b>6-12 ans</b>	<b>mer.</b>	<b>16 h 45-17 h 15</b>
22 juil.-19 août	71,50 \$	<a href="#">1575220</a>
<b>6-12 ans</b>	<b>sam.</b>	<b>10 h-10 h 30</b>
25 juil.-22 août	71,50 \$	<a href="#">1575221</a>

## Natation junior 5 – Petits groupes

<b>6-12 ans</b>	<b>mer.</b>	<b>16 h 45-17 h 15</b>
22 juil.-19 août	71,50 \$	<a href="#">1575410</a>
<b>6-12 ans</b>	<b>ven.</b>	<b>18 h-18 h 30</b>
24 juil.-21 août	71,50 \$	<a href="#">1575411</a>

## Natation junior 6 – Petits groupes

<b>6-12 ans</b>	<b>mer.</b>	<b>16 h 45-17 h 15</b>
22 juil.-19 août	71,50 \$	<a href="#">1575412</a>
<b>6-12 ans</b>	<b>ven.</b>	<b>18 h-18 h 30</b>
24 juil.-21 août	71,50 \$	<a href="#">1575413</a>

## Natation junior 7 – Petits groupes

<b>6-12 ans</b>	<b>mer.</b>	<b>18 h-18 h 30</b>
22 juil.-19 août	71,50 \$	<a href="#">1575414</a>
<b>6-12 ans</b>	<b>jeu.</b>	<b>16 h 45-17 h 15</b>
23 juil.-20 août	71,50 \$	<a href="#">1575417</a>
<b>6-12 ans</b>	<b>ven.</b>	<b>17 h 15-17 h 45</b>
24 juil.-21 août	71,50 \$	<a href="#">1575419</a>

## Natation junior 8 – Petits groupes

<b>6-12 ans</b>	<b>mer.</b>	<b>18 h-18 h 30</b>
22 juil.-19 août	71,50 \$	<a href="#">1575423</a>
<b>6-12 ans</b>	<b>jeu.</b>	<b>16 h 45-17 h 15</b>
23 juil.-20 août	71,50 \$	<a href="#">1575426</a>
<b>6-12 ans</b>	<b>ven.</b>	<b>17 h 15-17 h 45</b>
24 juil.-21 août	71,50 \$	<a href="#">1575427</a>

## Natation junior 9 – Petits groupes

<b>6-12 ans</b>	<b>lun.</b>	<b>18 h-18 h 30</b>
20 juil.-24 août	71,50 \$	<a href="#">1575430</a>
<b>6-12 ans</b>	<b>jeu.</b>	<b>17 h 15-17 h 45</b>
23 juil.-20 août	71,50 \$	<a href="#">1575434</a>

## Natation junior 10 – Petits groupes

<b>6-12 ans</b>	<b>lun.</b>	<b>18 h-18 h 30</b>
20 juil.-24 août	71,50 \$	<a href="#">1575439</a>
<b>6-12 ans</b>	<b>jeu.</b>	<b>17 h 15-17 h 45</b>
23 juil.-20 août	71,50 \$	<a href="#">1575444</a>