



Programmation - Été 2023 du 26 juin au 27 août

Natation Compétitive								
Camp d'été Natation - Juillet								
Jeune et Maître Nageur								
	Jour	Horaire	Lieu	Groupe d'âge	Niveau/Intensité	Date de début	date de fin	Information
	Lundi	6 h 00 - 7 h 30	Piscine Parc de la confédération	5 - 99 ans	Club	26 juin	27 juillet	Pour vous inscrire, merci de contacter : natation@caso-montreal.com
		19 h 00 - 20 h 30	Piscine St Henri					
	Mardi	6 h 00 - 7 h 30	Piscine St Henri					
		19 h 00 - 20 h 30	Piscine Parc Kent					
	Mercredi	6 h 00 - 7 h 30	Piscine Parc de la confédération					
		19 h 00 - 20 h 30	Piscine St Henri					
	Jeudi	6 h 00 - 7 h 30	Piscine St Henri					
		19 h 00 - 20 h 30	Piscine Parc Kent					

Camp d'été Natation - Août								
Jeune et Maître Nageur								
	Jour	Horaire	Lieu	Groupe d'âge	Niveau/Intensité	Date de début	date de fin	Information
	Lundi	6 h 00 - 7 h 30	Piscine St Henri/Parc Jean Drapeau	5 - 99 ans	Club	31 juillet	24 août	Pour vous inscrire, merci de contacter : natation@caso-montreal.com
		19 h 00 - 20 h 30	Piscine St Henri*					
	Mardi	6 h 00 - 7 h 30	Piscine St Henri/Parc Jean Drapeau					
		19 h 00 - 20 h 30	Piscine Parc Kent*					
	Mercredi	6 h 00 - 7 h 30	Piscine St Henri/Parc Jean Drapeau					
		19 h 00 - 20 h 30	Piscine St Henri*					
	Jeudi	6 h 00 - 7 h 30	Piscine St Henri/Parc Jean Drapeau					
		19 h 00 - 20 h 30	Piscine Parc Kent*					

* le 1er, 2, 7, 14, 16 août l'entraînement du soir sera de 18h à 19h30 au Parc Jean Drapeau. Merci de consulter l'horaire.

Plongeon								
Camp d'été Plongeon - Juillet								
Jeune et Maître Nageur								
	Jour	Horaire	Lieu	Groupe d'âge	Niveau/Intensité	Date de début	date de fin	Information
	Mardi	18 h 00 - 20 h 00	Parc Jean Drapeau	5 - 99 ans	Club	18 juillet	9 août	Pour vous inscrire, merci de contacter : plongeon@caso-montreal.com
		17 h 00 - 19 h 00	Piscine St Henri					
	Mercredi	17 h 00 - 19 h 00	Piscine St Henri					

Water Polo								
Week-end de découverte								
	Jour	Horaire	Lieu	Groupe d'âge	Niveau/Intensité	Date de début	date de fin	Information
	Samedi	12 h 00 - 16 h 00	Piscine St Henri	5 ans et +	Tout niveau	26-août	27-août	Pour vous inscrire, merci de contacter : jodonnell1974@gmail.com Le participant doit être à l'aise dans l'eau.
	Dimanche							

Cours de Natation Récréatif								
Session Longue : 1 fois par semaine sur 8 semaines								
Parent-Enfant								
Groupe	Jour	Horaire	Lieu	Groupe d'âge	Niveau/Intensité	Date de début	date de fin	Information
Parent-Enfant 1	Samedi	9 h 00 - 9 h 25	Piscine St Charles	4 - 12 mois	Débutant	8 juillet	27 août	
	Dimanche	11 h 15 - 11 h 40	Bain Émard					
Parent-Enfant 2	Samedi	10 h 30 - 10 h 55	Piscine St Charles					
Parent-Enfant 3	Samedi	11 h 00 - 11 h 25	Piscine St Charles					
	Dimanche	9 h 00 - 9 h 25	Bain Émard					
Préscolaire								
Préscolaire 1	Samedi	9 h 15 - 9 h 40	Piscine St Charles	3 - 4 ans (inclus)	Débutant	8 juillet	27 août	
		11 h 30 - 1 h 55	Piscine St Charles					
	Dimanche	9 h 30 - 9 h 55	Bain Émard					
Préscolaire 2	Samedi	9 h 30 - 9 h 55	Piscine St Charles					
	Dimanche	10 h 00 - 10 h 25	Bain Émard					
11 h 45 - 12 h 10		Bain Émard						
Préscolaire 3	Samedi	10 h 00 - 10 h 25	Piscine St Charles					
		11 h 30 - 11 h 55	Piscine St Charles					
	Dimanche	12 h 15 - 12 h 40	Bain Émard					
Préscolaire 4	Samedi	9 h 45 - 10 h 10	Piscine St Charles					
	Dimanche	10 h 30 - 10 h 55	Bain Émard					
Préscolaire 5	Samedi	10 h 15 - 10 h 40	Piscine St Charles					
	Dimanche	9 h 15 - 9 h 40	Bain Émard					
Nageur								
Nageur 1	Samedi	10 h 30 - 11 h 10	Piscine St Charles	5 à 11 ans (inclus)	Débutant	8 juillet	27 août	
		10 h 45 - 11 h 20	Piscine St Charles					
	Dimanche	10 h 30 - 11 h 10	Bain Émard					
		12 h 15 - 12 h 55	Bain Émard					
Nageur 2	Samedi	9 h 45 - 10 h 20	Piscine St Charles					
	Dimanche	11 h 00 - 11 h 40	Bain Émard					
		12 h 30 - 13 h 10	Bain Émard					
Nageur 3	Samedi	9 h 00 - 9 h 40	Piscine St Charles					
	Dimanche	11 h 30 - 12 h 10	Bain Émard					
		12 h 45 - 13 h 25	Bain Émard					
Nageur 4	Samedi	11 h 15 - 11 h 55	Piscine St Charles					
	Dimanche	9 h 45 - 10 h 25	Bain Émard					
		11 h 45 - 12 h 25	Bain Émard					
Nageur 5	Dimanche	10 h 30 - 11 h 25	Bain Émard					
Nageur 6	Dimanche	9 h 30 - 10 h 25	Bain Émard					
					Avancé			
					Perfectionnement			

Jeune Sauveteur - Médaille de Bronze								
Jeune Sauveteur Initié	Samedi	9 h 00 - 9 h 55	Piscine St Charles	9 - 12 ans (inclus)	Perfectionnement	08-juillet	27-août	
Jeune Sauveteur Averti	Samedi	10 h 00 - 10 h 55	Piscine St Charles					
Jeune Sauveteur Expert	Samedi	11 h 00 - 11 h 55	Piscine St Charles					
Médaille de Bronze	Dimanche	12 h 00 - 13 h 25	Bain Énard					
Ado								
Ado 1	Dimanche	9 h 00 - 9 h 55	Bain Énard	12 - 15 ans (inclus)	Débutant	09-juillet	27-août	
Ado 2	Dimanche	10 h 00 - 10 h 55	Bain Énard		Intermédiaire			
Ado 3	Dimanche	11 h 00 - 11 h 55	Bain Énard		Avancé			
Adulte								
Premiers Pas dans l'eau	Mercredi	18 h 00 - 18 h 55	Piscine St Henri	16 ans et +	Débutant	03-juillet	23-août	
Adulte 1	Lundi	18 h 00 - 18 h 55	Piscine St Henri		Intermédiaire			
Adulte 2	Mercredi	19 h 00 - 19 h 55	Piscine St Henri		Avancé			
Adulte 3	Mercredi	19 h 00 - 19 h 55	Piscine St Henri					
Session Intensive : 4 fois par semaine pendant 2 semaines								
Préscolaire 1 et 2	Lundi/Mardi/Mercredi/Jeudi	16 h 45 - 17 h 10	Piscine St Henri	3 - 4 ans (inclus)	Débutant	3 juillet	13 juillet	
	Lundi/Mardi/Mercredi/Jeudi	16 h 45 - 17 h 10	Piscine St Henri			17 juillet	27 juillet	
	Lundi/Mardi/Mercredi/Jeudi	16 h 45 - 17 h 10	Piscine St Henri			31 juillet	10 août	
	Lundi/Mardi/Mercredi/Jeudi	16 h 45 - 17 h 10	Piscine St Henri			14 août	24 août	
Préscolaire 3 et 4	Lundi/Mardi/Mercredi/Jeudi	16 h 45 - 17 h 10	Piscine St Henri	3 - 4 ans (inclus)	Intermédiaire	3 juillet	13 juillet	
	Lundi/Mardi/Mercredi/Jeudi	16 h 45 - 17 h 10	Piscine St Henri			17 juillet	27 juillet	
	Lundi/Mardi/Mercredi/Jeudi	16 h 45 - 17 h 10	Piscine St Henri			31 juillet	10 août	
	Lundi/Mardi/Mercredi/Jeudi	16 h 45 - 17 h 10	Piscine St Henri			14 août	24 août	
Nageur 1 et 2	Lundi/Mardi/Mercredi/Jeudi	17 h 15 - 17 h 55	Piscine St Henri	5 à 11 ans (inclus)	Débutant	3 juillet	13 juillet	
	Lundi/Mardi/Mercredi/Jeudi	17 h 15 - 17 h 55	Piscine St Henri			17 juillet	27 juillet	
	Lundi/Mardi/Mercredi/Jeudi	17 h 15 - 17 h 55	Piscine St Henri			31 juillet	10 août	
	Lundi/Mardi/Mercredi/Jeudi	17 h 15 - 17 h 55	Piscine St Henri			14 août	24 août	
Nageur 3 et 4	Lundi/Mardi/Mercredi/Jeudi	17 h 15 - 17 h 55	Piscine St Henri	5 à 11 ans (inclus)	Intermédiaire	3 juillet	13 juillet	
	Lundi/Mardi/Mercredi/Jeudi	17 h 15 - 17 h 55	Piscine St Henri			17 juillet	27 juillet	
	Lundi/Mardi/Mercredi/Jeudi	17 h 15 - 17 h 55	Piscine St Henri			31 juillet	10 août	
	Lundi/Mardi/Mercredi/Jeudi	17 h 15 - 17 h 55	Piscine St Henri			14 août	24 août	
Nageur 5 et 6	Lundi/Mardi/Mercredi/Jeudi	18 h 00 - 18 h 55	Piscine St Henri	5 à 11 ans (inclus)	Avancé	3 juillet	13 juillet	
	Lundi/Mardi/Mercredi/Jeudi	18 h 00 - 18 h 55	Piscine St Henri			17 juillet	27 juillet	
	Lundi/Mardi/Mercredi/Jeudi	18 h 00 - 18 h 55	Piscine St Henri			31 juillet	10 août	
	Lundi/Mardi/Mercredi/Jeudi	18 h 00 - 18 h 55	Piscine St Henri			14 août	24 août	

Aquaforme								
Aquaforme pour les aînés								
	Jour	Horaire	Lieu	Groupe d'âge	Niveau/Intensité	Date de début	date de fin	Information
	Lundi	09 h 00 - 09 h 50	Bain Énard	16 ans et +	Tous niveau	03-07-2023	27-08-2023	
	Mercredi	08 h 45 - 09 h 35						
Aquaforme Régulier								
	Lundi	10 h 00 - 10 h 50	Bain Énard	16 ans et +	Tous niveau	03-07-2023	27-08-2023	
		19 h 30 - 20 h 20						
	Mercredi	17 h 30 - 18 h 20						
AquaBOOTcamp								
	Lundi	18 h 30 - 19 h 20	Bain Énard	16 ans et +	Tous niveau	03-07-2023	27-08-2023	
AquaPrénatal								
	Lundi	17 h 30 - 18 h 15	Bain Énard	16 ans et +	Tous niveau	03-07-2023	27-08-2023	Prérequis : être enceinte

Formation									
Médaille de Bronze									
	Jour	Horaire	Lieu	Groupe d'âge	Niveau/Intensité	Date de début	date de fin	Information	
	Lundi	10 h 00 - 15 h 00	Piscine St Henri	13 ans et +	Perfectionnement	03-07-2023	06-07-2023	Prérequis : savoir nager	
	Mardi	10 h 00 - 15 h 00							
	Mercredi	10 h 00 - 15 h 00							
	Jeudi	13 h 00 - 15 h 00							
Croix de Bronze									
	Lundi	10 h 00 - 15 h 00	Piscine St Henri	13 ans et +	Perfectionnement	10-07-2023	14-07-2023	Prérequis : Détenir sa Médaille de Bronze	
	Mardi								
	Mercredi								
	Jeudi								11 h 30 - 16 h 30
	Vendredi								12 h 00 - 15 h 00
Médaille et Croix de Bronze Combiné									
	Mercredi	09 h 00 - 16 h 30	Piscine St Henri	13 ans et +	Perfectionnement	02-08-2023	09-08-2023	Prérequis : savoir nager	
	Jeudi	11 h 30 - 16 h 30							
	Lundi	09 h 00 - 16 h 30							
	Mardi								
PSG - Juillet									
	Lundi	8 h 00 - 16 h 30	Piscine Saint Henri	14 ans et +	Perfectionnement	17-07-2023	18-07-2023	Prérequis : avoirs 14 ans	
	Mardi								
	Jeudi	8 h 00 - 16 h 30	Piscine Saint Henri	14 ans et +	Perfectionnement	10-08-2023	11-08-2023	Prérequis : avoirs 14 ans	
	Vendredi								
SN intensif									
	Vendredi	17 h 00 - 21 h 00	Virtual	15 ans et +	Perfectionnement	23-06-2023	04-07-2023	Prérequis : Détenir sa Médaille et Croix de Bronze ainsi que son Premiers Soins Général	
	Mardi	8 h 45 - 16 h 30	Piscine St Henri						
	Mercredi	8 h 45 - 16 h 30							
	Jeudi	8 h 45 - 16 h 30							
	Vendredi	8 h 45 - 16 h 30							
	Mardi	8 h 45 - 18 h 00							

	Lundi							
	Mardi	9 h 00 - 16 h 30						
	Mercredi							
	Jeudi	11 h 30 - 16 h 30	Piscine St Henri	15 ans et +	Perfectionnement	24-07-2023	01-08-2023	Prérequis : Détenir sa Médaille et Croix de Bronze ainsi que son Premiers Soins Général
	Vendredi	12 h 00 - 16 h 30						
	Lundi	9 h 00 - 17 h 00						
	Mardi	13 h 00 - 17 h 00						
	Lundi	9 h 00 - 16 h 30						
	Mardi							
	Mercredi							
	Jeudi	11 h 30 - 16 h 30	Piscine St Henri	15 ans et +	Perfectionnement	14-08-2023	22-08-2023	Prérequis : Détenir sa Médaille et Croix de Bronze ainsi que son Premiers Soins Général
	Vendredi	12 h 00 - 16 h 30						
	Lundi	9 h 00 - 17 h 00						
	Mardi	13 h 00 - 17 h 00						
Moniteur de Natation								
	Jour	Horaire	Lieu	Groupe d'âge	Niveau/Intensité	Date de début	date de fin	Information
	Vendredi	18 h 30 - 21 h 00						
	Samedi	09 h 00 - 14 h 00						
	Vendredi	18 h 30 - 21 h 00	Bain Énard/ Virtuel	15 ans et +	Perfectionnement	07-07-2023	29-07-2023	Prérequis : Avoir 15 ans minimum et détenir sa Croix de Bronze
	Samedi	09 h 00 - 14 h 00						
	Vendredi	18 h 30 - 21 h 00						
	Samedi	09 h 00 - 14 h 00						
	Vendredi	18 h 30 - 21 h 00						
	Samedi	09 h 00 - 14 h 00						
	Jour	Horaire	Lieu	Groupe d'âge	Niveau/Intensité	Date de début	date de fin	Information
	Jeudi	18 h 00 - 21 h 00						
	Vendredi	18 h 30 - 21 h 00						
	Samedi	09 h 00 - 14 h 00						
	Jeudi	18 h 00 - 21 h 00	Piscine St Henri/Bain Énard/ Virtuel	15 ans et +	Perfectionnement	07-07-2023	29-07-2023	Prérequis : Avoir 15 ans minimum et détenir sa Croix de Bronze
	Vendredi	18 h 30 - 21 h 00						
	Samedi	09 h 00 - 14 h 00						
	Jeudi	18 h 00 - 21 h 00						
	Vendredi	18 h 30 - 21 h 00						
	Samedi	09 h 00 - 14 h 00						
Moniteur en Sauvetage								
	Jour	Horaire	Lieu	Groupe d'âge	Niveau/Intensité	Date de début	date de fin	Information
	Mardi							
	Mercredi							
	Vendredi							
	Mardi	15 h 00 - 19 h 00	Piscine Saint Henri/ Virtuel	15 ans et +	Perfectionnement	11-07-2023	28-07-2023	Prérequis : Avoir 15 ans minimum et détenir sa Croix de Bronze
	Mercredi							
	Lundi							
	Mercredi							
	Vendredi							
Moniteur Premiers Soins - 16h								
	Jour	Horaire	Lieu	Groupe d'âge	Niveau/Intensité	Date de début	date de fin	Information
	Dimanche	17 h 00 - 21 h 00	Virtuel			06-08-2023	06-08-2023	
	Lundi			15 ans et +	Perfectionnement			Prérequis : Avoir 15 ans minimum et détenir son Premiers Soins Général
	Mercredi	08 h 00 - 15 h 00	Centre Gadbois			14-08-2023	16-08-2023	
Requal SN								
	Jour	Horaire	Lieu	Groupe d'âge	Niveau/Intensité	Date de début	date de fin	Information
	Vendredi	16 h 00 - 20 h 00	Piscine St Henri	17 ans et +	Perfectionnement	21-07-2023	21-07-2023	Détenir une qualification de Sauveteur National
	Dimanche	9 h 00 - 13 h 00	Piscine St Henri	17 ans et +	Perfectionnement	20-08-2023	20-08-2023	Détenir une qualification de Sauveteur National
Requal PSG								
	Jour	Horaire	Lieu	Groupe d'âge	Niveau/Intensité	Date de début	date de fin	Information
	Vendredi	11 h 00 - 15 h 00	Saint Henri	16 ans et +	Perfectionnement	21-07-2023	21-07-2023	Détenir une qualification de Premiers Soins Général
	Dimanche	14 h 00 - 18 h 00	Saint Henri	16 ans et +	Perfectionnement	20-08-2023	20-08-2023	Détenir une qualification de Premiers Soins Général