

| LUNDI            |                                | MARDI            |                                  | MERCREDI         |                                | JEUDI            |                                  | VENDREDI         |   | SAMEDI           |  | DIMANCHE         |  |
|------------------|--------------------------------|------------------|----------------------------------|------------------|--------------------------------|------------------|----------------------------------|------------------|---|------------------|--|------------------|--|
| 6:00-9:45<br>P   | <b>Nage en corridor adulte</b> | 6:00-6:30<br>P   | <b>Nage en corridor adulte</b>   | 6:00-7:30<br>P   | <b>Nage en corridor adulte</b> | 6:00-6:30<br>P   | <b>Nage en corridor adulte</b>   | 6:00-9:45<br>P   | <b>Nage en corridor adulte</b>                | 8:00-10:00<br>P  | <b>Nage en corridor adulte</b>                           | 8:00-10:00<br>P  | <b>Nage en corridor adulte</b>                           |
| 9:45-10:30<br>P  | <b>Aquaforme</b><br>Blanca     | 7:30-8:15<br>P   | <b>Aquaforme</b><br>Chadi        | 7:30-8:15<br>P   | <b>Aquaforme</b><br>Melissa B  | 6:30-7:30<br>P   | <b>Maîtres Nageurs</b><br>Maxime | 9:45-10:30<br>P  | <b>Aquaforme</b><br>Gayle                     | 10:00-11:00<br>P | <b>Aquaforme</b><br>Chadi                                | 10:00-11:00<br>P | <b>Aquaforme</b><br>Chadi                                |
| 10:30-11:00<br>P | <b>Nage en corridor adulte</b> | 8:15-9:45<br>P   | <b>Nage en corridor adulte</b>   | 8:15-9:45<br>P   | <b>Nage en corridor adulte</b> | 7:30-8:15<br>P   | <b>Aquaforme</b><br>Chadi        | 10:30-11:00<br>P | <b>Nage en corridor adulte</b>                | 11:00-4:00<br>P  | <b>Bain familial + leçons pour enfants + nage enfant</b> | 11:00-4:00<br>P  | <b>Bain familial + leçons pour enfants + nage enfant</b> |
| 11:00-11:45<br>P | <b>Aqua Fusion</b><br>Nadia▲   | 9:45-10:30<br>P  | <b>Aquaforme</b><br>Marlene      | 9:45-10:30<br>P  | <b>Aquaforme</b><br>Blanca     | 8:15-9:45<br>P   | <b>Nage en corridor adulte</b>   | 11:00-11:45<br>P | <b>Aqua Total Body Conditioning</b><br>Nadia▲ |                  |  |                  |  |
|                  |                                | 10:30-11:00<br>P | <b>Nage en corridor adulte</b>   | 10:30-11:00<br>P | <b>Nage en corridor adulte</b> | 9:45-10:30<br>P  | <b>Aquaforme</b><br>Chadi        |                  |   |                  |  |                  |  |
|                  |                                | 11:00-11:45<br>P | <b>Aquaforme</b><br>Chadi        | 11:00-11:45<br>P | <b>Aqua Zumba</b><br>Candie    | 10:30-11:00<br>P | <b>Nage en corridor adulte</b>   |                  |   |                  |  |                  |  |
|                  |                                |                  |                                  |                  |                                | 11:00-11:45<br>P | <b>Aqua Fusion</b><br>Nadia▲     |                  |   |                  |  |                  |  |
| 11:45-3:00<br>P  | <b>Nage en corridor adulte</b> | 11:45-3:00<br>P  | <b>Nage en corridor adulte</b>   | 11:45-3:00<br>P  | <b>Nage en corridor adulte</b> | 11:45-3:00<br>P  | <b>Nage en corridor adulte</b>   | 11:45-3:00<br>P  | <b>Nage en corridor adulte</b>                |                  |  |                  |  |
| 3:00-5:30<br>P   | <b>Leçons pour enfants</b>     | 3:00-5:00<br>P   | <b>Leçons pour enfants</b>       | 3:00-5:30<br>P   | <b>Leçons pour enfants</b>     | 3:00-5:00<br>P   | <b>Leçons pour enfants</b>       | 3:00-5:30<br>P   | <b>Leçons de natation</b>                     |                  |  |                  |  |
| 5:30-6:30<br>P   | <b>Nage en corridor adulte</b> | 5:00-6:00<br>P   | <b>Bain Familial</b>             | 5:30-6:30<br>P   | <b>Nage en corridor adulte</b> | 5:00-6:00<br>P   | <b>Bain Familial</b>             | 5:30-6:30<br>P   | <b>Nage en corridor adulte</b>                | 4:00-8:00<br>P   | <b>Nage en corridor adulte</b>                           | 4:00-8:00<br>P   | <b>Nage en corridor adulte</b>                           |
| 6:30-7:30<br>P   | <b>Aquaforme</b><br>Katherine  | 6:00-7:00<br>P   | <b>Nage en corridor adulte</b>   | 6:30-7:30<br>P   | <b>Aquaforme</b><br>Katherine  | 6:00-11:00<br>P  | <b>Nage en corridor adulte</b>   | 6:30-7:30<br>P   | <b>Aquaforme</b><br>Marie-Jeanne              |                  |  |                  |  |
| 7:30-11:00<br>P  | <b>Nage en corridor adulte</b> | 7:00-8:00<br>P   | <b>Maîtres Nageurs</b><br>Maxime | 7:30-11:00<br>P  | <b>Nage en corridor adulte</b> |                  |                                  | 7:30-11:00<br>P  | <b>Nage en corridor adulte</b>                |                  |  |                  |  |
|                  |                                | 8:00-11:00<br>P  | <b>Nage en corridor adulte</b>   |                  |                                |                  |                                  |                  |   |                  |  |                  |  |

**Légende:**  
 P PISCINE

Heures, formats et instructeurs de classes peuvent changer sans préavis. Veuillez vérifier les tableaux de bord pour tout changement. Les classes ayant une faible participation peuvent être annulées. I couloir maintenu pour la natation avec une participation de 16 ou plus atteinte dans les dix premières minutes d'une classe. Sinon, deux couloirs maintenus pour la natation.

**Coordonnatrice des classes en groupe - Melissa Bauco**  
Melissa.Bauco@midtown.com

**Aquaforme**- un entraînement de 45 ou 60 minutes dans l'eau incluant un échauffement, des exercices aérobiques et musculaires. Non-nageurs et pré/post natals sont la bienvenue

**Aqua Total Body Conditioning**- une classe d'aquaforme classique composée d'exercices cardiovasculaires et de tonification des différents groupes musculaires avec une emphase sur la ceinture abdominale. La classe se termine par un retour au calme avec une période d'étirements et de relaxation. Non-nageurs et pré/post natals sont la bienvenue.

**Aqua Fusion**- cette classe intègre créativement le monde aquatique et la conscience corps et esprit. L'adaptation du Yoga/Pilates dans l'eau renforcera et étirera simultanément tout le corps. Apprenez comment bâtir une ceinture abdominale plus forte en travaillant de l'intérieur vers l'extérieur. Augmentez votre flexibilité et améliorez votre posture, équilibre et contrôle musculaire. Rehaussement d'énergie et sentiment de bien-être. Non-nageurs et pré/post natals sont la bienvenue.

**Aqua Zumba**- un entraînement « pool party » pour tous les âges incorporant la formule et philosophie Zumba aux principes de base d'une classe d'aquaforme traditionnelle. Sautez à l'eau, dansez, tout en brûlant des calories sur musique latine. Non-nageurs et pré/post natals sont la bienvenue.

♣**Aqua Pre-Post Natal**- un entraînement privé spécialement conçu pour femmes durant la grossesse et pour de nouvelles mamans. L'eau est un excellent environnement pour l'exercice à cause de ses propriétés magiques.

♣**Aqua Post-Rehabilitation/Aqua pour problèmes articulaires**- un entraînement privé aquatique spécialement conçu pour rencontrer les objectifs de chaque individu pour retrouver et améliorer la capacité fonctionnelle. Dans le milieu aquatique, les forces gravitationnelles sont amenuisées par les propriétés de l'eau. L'effet de flottabilité réduit les impacts sur les articulations majeures du corps, permettant ainsi une plus grande facilité au niveau de l'amplitude de mouvement, flexibilité et étirements.

**Bain Familial**- Baignade familiale permise, enfants de 18 mois

et plus. La semaine, 2 couloirs maintenus pour la nage adulte et la fin de semaine, aucun couloir pour nage adulte durant cette période, mais 1 couloir pour nage enfant.

**Camp de Tennis**- piscine réservée pour les enfants du camp de tennis pendant l'été.

**Leçons pour enfants**- période réservée pour les leçons de natation pour enfants, jusqu'à 2 couloirs utilisés; la fin de semaine, aucun couloir disponible pour la nage adulte et 1 couloir disponible pour nage enfant .

**Maîtres Nageurs**- un entraînement en piscine afin de perfectionner les différentes techniques de nage.

**Nage en corridor Adulte**- période réservée pour des longueurs, 16 ans et plus. Durant cette période, jusqu'à 2 couloirs peuvent être utilisé pour des leçons de natation adulte et/ou entraînement privé en piscine.

#### **Information générale**

Aucun frais supplémentaire pour toutes les classes à moins d'un avis contraire. Les instructeurs peuvent être remplacés sans préavis. Les classes ayant une participation faible peuvent être annulées et/ou retirées de l'horaire. 1 couloir maintenu pour la natation avec 16 participants ou plus dans les premiers 10 minutes de la classe, sinon, 2 couloirs maintenus pour la natation.

#### **Pendant une classe**

Veillez apporter votre bouteille d'eau. Veillez respecter l'entraînement du groupe, parler pendant la classe n'est pas permis.

Questions et commentaires, veuillez communiquer avec:

#### **Coordonnatrice des classes en groupe**

Melissa Bauco  
Courriel: melissa.bauco@midtown.com

#### **Coordonnateur de la piscine**

Renaud-Philippe Naubert  
Courriel: renaud.naubert@midtown.com