

Activités Aquatiques - Aquatic Activities

Horaire automne 2017 (effectif le 5 septembre) / Fall schedule 2017 (effective September 5th)

Lun/Mon	Mar/Tue	Mer/Wed	Jeu/Thu	Ven/Fri	Sam/Sat	Dim/Sun
05.30-09.45 Nage en corridors Open Lane Swim	05.30-07.30 Nage en corridors Open Lane Swim	05.30-07.30 Nage en corridors Open Lane Swim	05.30-07.30 Nage en corridors Open Lane Swim	05.30-07.30 Nage en corridors Open Lane Swim	07.00-10.00 Nage en corridors Open Lane Swim	07.00-10.00 Nage en corridors Open Lane Swim
	07.30-08.15 Aquaforme Gayle	07.30-08.30 Aqua Cardio Simon	07.30-08.15 Aquaforme Gayle	07.30-08.15 Aquaforme Blanca		
	08.15-09.45 Nage en corridors Open Lane Swim	08.30-09.45 Nage en corridors Open Lane Swim	08.15-09.45 Nage en corridors Open Lane Swim	08.15-09.45 Nage en corridors Open Lane Swim		
09.45-10.30 Aquaforme Simon	09.45-10.30 Aquaforme Marlene	09.45-10.30 Aquaforme Katia	09.45-10.30 Aquaforme Gayle	09.45-10.30 Aquaforme Gayle	10.00-11.00 Aqua Cardio Katia	10.00-11.00 Aqua Cardio Katia/Simon
10.30-11.00 Nage en corridors Open Lane Swim	10.30-11.00 Nage en corridors Open Lane Swim	10.30-11.00 Nage en corridors Open Lane Swim	10.30-11.00 Nage en corridors Open Lane Swim	10.30-11.00 Nage en corridors Open Lane Swim		
11.00-11.45 Aquaforme Blanca	11.00-11.45 Aquaforme Helen	11.00-11.45 Aquaforme Alexie	11.00-11.45 Aqua Barre Nadia	11.00-12.00 Aqua Fusion Nadia	11.00-16.00 11.15-12.00 Natation parents-enfants Nikol	11.00-16.00
11.45-16.00 Nage en corridors Open Lane Swim	11.45-16.00 Nage en corridors Open Lane Swim	11.45-16.00 Nage en corridors Open Lane Swim	11.45-16.00 Nage en corridors Open Lane Swim	12.00-16.00 Nage en corridors Open Lane Swim	Bain Familial Family Swim Leçons Enfants Kids Lessons Nage Enfants Kids Swim	Bain Familial Family Swim Leçons Enfants Kids Lessons Nage Enfants Kids Swim
16.00-17.00 Bain Familial Family Swim	16.00-17.00 Bain Familial Family Swim	16.00-17.00 Bain Familial Family Swim	16.00-17.00 Bain Familial Family Swim	16.00-17.00 Bain Familial Family Swim		
16.00-17.30 Leçons pour enfants Kids Lessons	16.00-17.30 Leçons pour enfants Kids Lessons	16.00-17.30 Leçons pour enfants Kids Lessons	16.00-17.30 Leçons pour enfants Kids Lessons	16.00-17.30 Leçons pour enfants Kids Lessons		
	16.45-17.30 Swim Team (avancé) Claudia		16.45-17.30 Swim Team (intermédiaire) Soleien	16.45-17.30 Swim Team (débutant) Flavie	16.00-20.00 Nage en corridors Open Lane Swim	16.00-20.00 Nage en corridors Open Lane Swim
17.30-18.30 Nage en corridors Open Lane Swim	17.30-20.00 Nage en corridors Open Lane Swim	17.30-18.30 Nage en corridors Open Lane Swim	17.30-20.00 Nage en corridors Open Lane Swim	17.30-20.00 Nage en corridors Open Lane Swim		
18.30-19.30 Aqua Cardio Simon		18.30-19.30 Aqua Cardio Simon				
19.30-20.00 Nage en corridors Open Lane Swim		19.30-20.00 Nage en corridors Open Lane Swim				
20.00-23.00 Nage Adulte 16ans+ Adult Swim 16 years+	20.00-23.00 Nage Adulte 16ans+ Adult Swim 16 years+	20.00-23.00 Nage Adulte 16ans+ Adult Swim 16 years+	20.00-23.00 Nage Adulte 16ans+ Adult Swim 16 years+	20.00-23.00 Nage Adulte 16ans+ Adult Swim 16 years+		

Descriptions des activités - Activities descriptions

Aquaforme- un entraînement dans l'eau incluant un échauffement, des exercices aérobiques et musculaires. *A workout in the pool, which includes a warm-up, aerobic movements, strength and toning exercises.*

Aqua Cardio- une classe d'aquaforme axant particulièrement sur le travail cardio-vasculaire et, plus intense. *Aquaforme class, which emphasizes particularly on cardiovascular work and more intense.*

Aqua Fusion- L'adaptation du Yoga/Pilates dans l'eau renforcera et étirera simultanément tout le corps. Augmentez votre flexibilité et améliorez votre posture, équilibre et contrôle musculaire. *The adaptation of water Yoga/Pilates will simultaneously strengthen and stretch the whole body. Increase flexibility and improve posture, balance alignment and muscle control.*

Aqua pre-natal- Classe d'aquaforme spécialement conçue pour les futures mamans. *Aqua fitness for mothers to be*

Aqua Barre- Plongez la force et l'élégance des exercices à la barre dans l'eau pour tonifier, définir et sculpter votre corps d'une toute nouvelle manière. *Adapt the strong and graceful movements of barre to a water environment as you tone, define, and chisel your body in a whole new way.*

Aqua Post Rehabilitation/problèmes articulaires- Entraînement privé aquatique spécialement conçu pour rencontrer les objectifs de chaque individu pour retrouver et améliorer la capacité fonctionnelle. *One-on-one water workout specially designed to meet individuals' personal needs to restore and enhance functional ability*

Bain Familial- Baignade familiale permise, enfants de 18 mois et plus. Aucun couloir pour la nage adulte durant cette période, mais 1 couloir pour nage enfant la fin de semaine. *Period reserved for Family swim, kids must be 18 months or older. No lanes available for lane swim, but on the weekend, 1 lane available for kids' swim*

Club de Triathlon- guerriers de fin de semaine ou athlète d'élite, ce cours améliorera votre performance au triathlon (volet natation) ; 2 corridors disponibles pour la nage adulte et/ou leçons de natation. *Whether a weekend warrior or an elite athlete, this class will improve your triathlon performance (swimming) 2 lanes available for adult swim and/or swimming lessons*

Leçons pour enfants- période réservée pour les leçons de natation pour enfants; aucun couloir disponible pour la nage adulte et 1 couloir disponible pour nage enfant. *Period reserved for kids' swimming lessons. During this period, no lanes available for adult swim.*

Nage en corridor- période réservée pour des longueurs. Durant cette période, jusqu'à 2 couloirs peuvent être utilisés pour des leçons de natation et/ou entraînement privé en piscine. *Period reserved for swimming laps. During this period, up to 2 lanes may be used for swimming lessons and/or private training in water.*

Nage Adulte 16ans+- période réservée pour des longueurs pour les adultes de 16ans et + seulement. Aucune autre activité n'est permise pendant cette période. *Period reserved for swimming laps for adults 16 years and up only. During this period, no other activity is permitted*

Camps de Tennis- période réservée pour les enfants du camp de tennis. Aucun couloir disponible pour la nage. *Period reserved for kids in the tennis camp. During this period, no lanes available for swim.*

Information générale/General Information

Bonnet de bain obligatoire pour tous, en vente à la Mboutique.

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. 2 couloirs maintenus pour la natation durant toutes les classes d'aquaforme. Si nous atteignons 16 participants ou plus dans les 15 premières minutes de la classe, un troisième couloir sera mis à disposition pour la classe et donc, un couloir pour la nage libre seulement. *Bathing cap is mandatory, available for purchase at the Mboutique. No additional fees for any class unless otherwise noted. Instructor substitutions may occur without notice. Classes are subject to a minimal participation amount and can be removed at any time. 2 lanes available for swimming during all aquaforme classes. If we reach 16 participants or more in the first 15 minutes of a class, a third lane will be used for the class, leaving one lane for adult swim.*

Pendant une classe/During a class

Veillez respecter l'entraînement du groupe, parler pendant la classe n'est pas permis. *Please respect the group's workout, excessive talking during classes is not permitted.*

Contact: Coordinatrice de la piscine et des classes en groupe/Aquatics and Group Exercise Coordinator: Melissa Bauco melissa.bauco@midtown.com