

# Activités Aquatiques - Aquatic Activities

Horaire été 2017 mis à jour (effectif le 19 juin) / updated Summer schedule 2017 (effective June 19th)

Lun/Mon	Mar/Tue	Mer/Wed	Jeu/Thu	Ven/Fri	Sam/Sat	Dim/Sun
05.30-09.45 <b>Nage en corridors</b> Open Lane Swim	05.30-07.30 <b>Nage en corridors</b> Open Lane Swim	05.30-07.30 <b>Nage en corridors</b> Open Lane Swim	05.30-07.30 <b>Nage en corridors</b> Open Lane Swim	05.30-07.30 <b>Nage en corridors</b> Open Lane Swim	08.00-10.00 <b>Nage en corridors</b> Open Lane Swim	08.00-10.00 <b>Nage en corridors</b> Open Lane Swim
	07.30-08.15 <b>Aquaforme</b> Gayle	07.30-08.30 <b>Aqua Cardio</b> Simon	07.30-08.15 <b>Aquaforme</b> Gayle	07.30-08.15 <b>Aquaforme</b> Blanca		
	08.15-09.45 <b>Nage en corridors</b> Open Lane Swim	08.30-09.45 <b>Nage en corridors</b> Open Lane Swim	08.15-09.45 <b>Nage en corridors</b> Open Lane Swim	08.15-08.30 <b>Nage en corridors</b> Open Lane Swim		
				08.30-09.30 <b>Club de Triathlon</b> Soleien		
				09.30-09.45 <b>Nage en corridors</b> Open Lane Swim		
09.45-10.30 <b>Aquaforme</b> Simon	09.45-10.30 <b>Aquaforme</b> Marlene	09.45-10.30 <b>Aquaforme</b> Katia	09.45-10.30 <b>Aquaforme</b> Gayle	09.45-10.30 <b>Aquaforme</b> Gayle	10.00-11.00 <b>Aqua Cardio</b> Katia	10.00-11.00 <b>Aqua Cardio</b> Katia/Simon
10.30-11.00 <b>Nage en corridors</b> Open Lane Swim	10.30-11.00 <b>Nage en corridors</b> Open Lane Swim	10.30-11.00 <b>Nage en corridors</b> Open Lane Swim	10.30-11.00 <b>Nage en corridors</b> Open Lane Swim	10.30-11.00 <b>Nage en corridors</b> Open Lane Swim		
11.00-11.45 <b>Aquaforme</b> Blanca	11.00-11.45 <b>Aquaforme</b> Helen	11.00-11.45 <b>Aquaforme</b> Alexander	11.00-11.45 <b>Aqua Barre</b> Nadia	11.00-12.00 <b>Aqua Fusion</b> Nadia	11.00-16.00 11.15-12.00 <b>Natation parents-enfants</b> Clémence	11.00-16.00
11.45-14.00 <b>Nage en corridors</b> Open Lane Swim	11.45-14.00 <b>Nage en corridors</b> Open Lane Swim	11.45-14.00 <b>Nage en corridors</b> Open Lane Swim	11.45-14.00 <b>Nage en corridors</b> Open Lane Swim	12.00-14.00 <b>Nage en corridors</b> Open Lane Swim	<b>Bain Familial</b> Family Swim <b>Leçons Enfants</b>	<b>Bain Familial</b> Family Swim <b>Leçons Enfants</b>
14.00-15.00 <b>Camp de Tennis</b> Tennis Camp	14.00-15.00 <b>Camp de Tennis</b> Tennis Camp	14.00-15.00 <b>Camp de Tennis</b> Tennis Camp	14.00-15.00 <b>Camp de Tennis</b> Tennis Camp	14.00-15.00 <b>Camp de Tennis</b> Tennis Camp		
15.00-16.00 <b>Nage en corridors</b> Open Lane Swim	15.00-16.00 <b>Nage en corridors</b> Open Lane Swim	15.00-16.00 <b>Nage en corridors</b> Open Lane Swim	15.00-16.00 <b>Nage en corridors</b> Open Lane Swim	15.00-16.00 <b>Nage en corridors</b> Open Lane Swim	<b>Kids Lessons</b> <b>Nage Enfants</b> Kids Swim	<b>Kids Lessons</b> <b>Nage Enfants</b> Kids Swim
16.00-17.00 <b>Bain Familial</b> Family Swim	16.00-17.00 <b>Bain Familial</b> Family Swim	16.00-17.00 <b>Bain Familial</b> Family Swim	16.00-17.00 <b>Bain Familial</b> Family Swim	16.00-17.00 <b>Bain Familial</b> Family Swim		
16.00-17.30 <b>Leçons pour enfants</b> Kids Lessons	16.00-17.30 <b>Leçons pour enfants</b> Kids Lessons	16.00-17.30 <b>Leçons pour enfants</b> Kids Lessons	16.00-17.30 <b>Leçons pour enfants</b> Kids Lessons	16.00-17.30 <b>Leçons pour enfants</b> Kids Lessons		
	16.45-17.30 <b>Swim Team (avancé)</b> Claudia		16.45-17.30 <b>Swim Team (intermédiaire)</b> Soleien	16.45-17.30 <b>Swim Team (débutant)</b> Clémence	16.00-20.00 <b>Nage en corridors</b> Open Lane Swim	16.00-20.00 <b>Nage en corridors</b> Open Lane Swim
17.30-18.30 <b>Nage en corridors</b> Open Lane Swim	17.30-19.00 <b>Nage en corridors</b> Open Lane Swim	17.30-18.30 <b>Nage en corridors</b> Open Lane Swim	17.30-20.00 <b>Nage en corridors</b> Open Lane Swim	17.30-20.00 <b>Nage en corridors</b> Open Lane Swim		
18.30-19.30 <b>Aqua Cardio</b> Simon		18.30-19.30 <b>Aqua Cardio</b> Marcela				
19.30-20.00 <b>Nage en corridors</b> Open Lane Swim	19.00-20.00 <b>Club de Triathlon</b> Soleien	19.30-20.00 <b>Nage en corridors</b> Open Lane Swim				
20.00-23.00 <b>Nage Adulte 16ans+</b> Adult Swim 16 years+	20.00-23.00 <b>Nage Adulte 16ans+</b> Adult Swim 16 years+	20.00-23.00 <b>Nage Adulte 16ans+</b> Adult Swim 16 years+	20.00-23.00 <b>Nage Adulte 16ans+</b> Adult Swim 16 years+	20.00-23.00 <b>Nage Adulte 16ans+</b> 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

Veuillez 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