

# Activités Aquatiques - Aquatic Activities

Horaire hiver 2016-17 (effectif le 1er décembre) / Winter schedule 2016-17 (effective December 1st)

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	05.30-09.45 Nage en corridors Open Lane Swim	08.00-10.00 Nage en corridors Open Lane Swim	08.00-10.00 Nage en corridors Open Lane Swim
	07.30-08.15 Aquaforme Gayle	07.30-08.30 Aqua Cardio Alexie	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 Clémence	09.45-10.30 Aquaforme Marlene	09.45-10.30 Aquaforme Alexie	09.45-10.30 Aquaforme Gayle	09.45-10.30 Aquaforme Gayle	10.00-11.00 Aqua Cardio Élise	10.00-11.00 Aqua Cardio Simon/Katia
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	11.00-16.00 Bain Familial Family Swim	11.00-16.00 Bain Familial Family Swim
11.00-11.45 Aquaforme Blanca	11.00-11.45 Aquaforme Iris	11.00-11.45 Aquaforme Iris	11.00-11.45 Aqua Barre Nadia	11.00-12.00 Aqua Fusion Nadia	11.00-12.00 Nage Enfants Kids Swim	11.00-12.00 Nage Enfants Kids 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	11.45-16.00 Nage en corridors Open Lane Swim	12.00-16.00 Nage en corridors Open Lane Swim	14.30-15.15 Natation parents-enfants Clémence	12.00-16.00 Leçons Enfants Kids Lessons
16.00-18.00 Leçons pour enfants Kids Lessons	16.00-18.00 Leçons pour enfants Kids Lessons	16.00-18.00 Leçons pour enfants Kids Lessons	16.00-18.00 Leçons pour enfants Kids Lessons	16.00-18.00 Leçons pour enfants Kids Lessons		
	16.45-17.30 Swim Team (avancé) Claudia			16.45-17.30 Swim Team (débutant) Mikael		
17.00-18.00 Bain Familial Family Swim	17.00-18.00 Bain Familial Family Swim	17.00-18.00 Bain Familial Family Swim	17.00-18.00 Bain Familial Family Swim	17.00-18.00 Bain Familial Family Swim	16.00-20.00 Nage en corridors Open Lane Swim	16.00-20.00 Nage en corridors Open Lane Swim
18.00-18.30 Nage en corridors Open Lane Swim	18.00-20.00 Nage en corridors Open Lane Swim	18.00-18.30 Nage en corridors Open Lane Swim	18.00-18.30 Nage en corridors Open Lane Swim	18.00-18.30 Nage en corridors Open Lane Swim		
18.30-19.30 Aqua Cardio Simon	20.00-23.00 Nage Adulte 16ans+ Adult Swim 16 years+	18.30-19.30 Aqua Cardio Clémence	18.30-19.30 Aqua Cardio Simon	20.00-23.00 Nage Adulte 16ans+ Adult Swim 16 years+		
19.30-20.00 Nage en corridors Open Lane Swim		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+			

## 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*

**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