

# ACTIVITÉS AQUATIQUES

## AQUATIC ACTIVITIES

**Horaire printemps 2020 (effectif le 1<sup>er</sup> mars) / Spring 2020 schedule (effective March 1st)**

LUNDI MONDAY	MARDI TUESDAY	MERCREDI WEDNESDAY	JEUDI THURSDAY	VENDREDI FRIDAY	SAMEDI SATURDAY	DIMANCHE SUNDAY
05:30-07:45 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		
07.45-08.30 Aquaforme Eric	07.30-08.15 Aquaforme Marie-Hélène	07.30-08.15 Aquaforme Allison	07.30-08.15 Aquaforme Allison	07.30-08.15 Aquaforme Jeremy	07.00-10.00 Nage en corridors Open Lane Swim	07.00-10.00 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	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 Eric	09.45-10.30 Aquaforme Marlene	09.45-10.30 Aquaforme Marie-Hélène	09.45-10.30 Aquaforme Gayle	09.45-10.30 Aquaforme Gayle	10.00-11.00 Aqua Zumba Marcela	10.00-11.00 Aqua Cardio Joséphine/Candie
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 Gayle	11.00-11.45 Aquaforme Daniel	11.00-11.45 Aquaforme Jeremy	11.00-11.45 Aquaforme Jeremy	11.00-16.00 Bain Familial Family Swim Leçons Enfants Kids Lessons Nage Enfants Kids Swim	11.00-16.00 Bain Familial Family Swim Leçons Enfants Kids Lessons 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	11.45-16.00 Nage en corridors Open Lane Swim		
16.00-18.00 Bain Familial Family Swim	16.00-18.00 Bain Familial Family Swim	16.00-18.00 Bain Familial Family Swim	16.00-18.00 Bain Familial Family Swim	16.00-18.00 Bain Familial Family Swim	11.15-12.00 Natation parents- enfants Elizabeth	16.00-20.00 Nage en corridors Open Lane Swim
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		
18.00-18.30 Nage en corridors Open Lane Swim	16.45-17.30 Youth Swim Team (avancé) Claudia	16.45-17.30 Youth Swim Team (débutant) Charles	16.45-17.30 Youth Swim Team (intermédiaire) Joshua	18.00-20.00 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	18.00-20.00 Nage en corridors Open Lane Swim			
18.30-19.30 Aqua Cardio Chadi		18.30-19.30 Aqua Cardio Jeremy				
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. / <i>A workout in the pool, which includes a warm-up, aerobic movements, strength and toning exercises.</i>
AQUA CARDIO	Une classe d'aquaforme axant particulièrement sur le travail cardio-vasculaire et, plus intense. / <i>Aquaforme class, which emphasizes particularly on cardiovascular work and more intense.</i>
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. / <i>The adaptation of water Yoga/Pilates will simultaneously strengthen and stretch the whole body. Increase flexibility and improve posture, balance alignment and muscle control.</i>
AQUA ZUMBA®	Aqua Zumba® allie la philosophie Zumba® à la résistance de l'eau. Venez vous défouler à la piscine, une fête à ne pas manquer! / <i>Aqua Zumba® blends the Zumba® philosophy with water resistance, for one pool party you shouldn't miss!</i>
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. / <i>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.</i>
AQUA POST REHABILITATION/ PROBLÈMES ARTICULAIRES	Entraînement privé aquatique spécialement conçu pour rencontrer les objectifs de chaque individu pour retrouver et améliorer la capacité fonctionnelle. / <i>One-on-one water workout specially designed to meet individuals' personal needs to restore and enhance functional ability.</i>
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. / <i>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.</i>
ÉQUIPE DE NATATION POUR ADULTES	Entraînement organisé pour adultes qui souhaitent améliorer leur condition physique en pratiquant la natation et devenir de meilleurs nageurs ; 2 corridors disponibles pour la nage adulte et/ou leçons de natation. / <i>Organized swim workouts for adults who are committed to improving their fitness through swimming and looking to take their swimming skills to the next level. 2 lanes available for adult swim and/or swimming lessons.</i>
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. / <i>Period reserved for kids' swimming lessons. During this period, no lanes available for adult swim.</i>
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. / <i>Period reserved for swimming laps. During this period, up to 2 lanes may be used for swimming lessons and/or private training in water.</i>
NAGE ADULTE 16ANS+	Nage Adulte 16ans+ - période réservée pour des longueurs pour les adultes de 16ans et + seulement. Aucune autre activité n'est permise pendant cette période/ <i>Period reserved for swimming laps for adults 16 years and up only. During this period, no other activity is permitted</i>
CAMP DE TENNIS	Période réservée pour les enfants du camp de tennis. Aucun couloir disponible pour la nage./ <i>Period reserved for kids in the tennis camp.</i>

### 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. **Pour la classe d'Aqua Zumba/Aqua Cardio du samedi 10h, aucun corridor disponible pour la natation**
- Pendant une classe, veuillez respecter l'entraînement du groupe, parler pendant la classe n'est pas permis.
- *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.*
- ***For the Aqua Zumba/Aqua Cardio class on Saturdays at 10am, no lanes available for swimming***
- *During a class, please respect the group's workout, excessive talking during classes is not permitted.*

Melissa Bauco – Directrice de la programmation/Program Director : [melissa.bauco@midtown.com](mailto:melissa.bauco@midtown.com)  
Sogol Ezabadi – Coordinatrice des activités aquatiques /Aquatics Coordinator: [sogol.ezabadi@midtown.com](mailto:sogol.ezabadi@midtown.com)

**MIDTOWN**  
SANCTUAIRE<sup>INC</sup>