

# ACTIVITÉS AQUATIQUES

## AQUATIC ACTIVITIES

Horaires Printemps 2023 (à partir du 7 mars) / Spring 2023 schedule (as of March 7)

LUNDI MONDAY	MARDI TUESDAY	MERCREDI WEDNESDAY	JEUDI THURSDAY	VENDREDI FRIDAY	SAMEDI SATURDAY	DIMANCHE SUNDAY
06.00 -11.00 Nage en corridors Open Lane Swim	06.00-07.30 Nage en corridors Open Lane Swim	06.00 -11.00 Nage en corridors Open Lane Swim	06.00-07.30 Nage en corridors Open Lane Swim	06.00 -11.00 Nage en corridors Open Lane Swim		
	07.30-08.15 Aquaforme		07.30-08.15 Aquaforme			
	08.15-11.00 Nage en corridors Open Lane Swim		08.15-11.00 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
					10.00-11.00 Aqua Cardio	10.00-11.00 Aqua Cardio
11.00-11.45 Aquaforme	11.00-11.45 Aquaforme	11.00-11.45 Aquaforme	11.00-11.45 Aquaforme	11.00-11.45 Aquaforme	11.00-14.00 Bain Familial Family Swim Leçons pour enfants Kids Lessons	11.00-14.00 Bain Familial Family Swim Leçons pour enfants Kids Lessons
11.45-15.30 Nage en corridors Open Lane Swim	11.45-15.30 Nage en corridors Open Lane Swim	11.45-15.30 Nage en corridors Open Lane Swim	11.45-15.30 Nage en corridors Open Lane Swim	11.45-15.30 Nage en corridors Open Lane Swim		
					14.00-18.45 Nage en corridors Open Lane Swim	14.00-18.45 Nage en corridors Open Lane Swim
15.30-18.30 Leçons pour enfants Kids Lessons	15.30-18.00 Leçons pour enfants Kids Lessons	15.30-18.30 Leçons pour enfants Kids Lessons	15.30-18.30 Leçons pour enfants Kids Lessons	15.30-18.30 Leçons pour enfants Kids Lessons		
	18.00-19.00 Aqua Cardio					
18.30-19.30 Aqua Cardio	19.00-21.45 Nage en corridors Open Lane Swim	18.30-19.30 Aqua Cardio	18.30-21.45 Nage en corridors Open Lane Swim	18.30-20.45 Nage en corridors Open Lane Swim		
19.30-21.45 Nage en corridors Open Lane Swim		19.30-21.45 Nage en corridors Open Lane Swim				

# 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 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! / *Aqua Zumba® blends the Zumba® philosophy with water resistance, for one pool party you shouldn't miss!*

### 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 ET LEÇONS POUR ENFANTS

Période réservée pour les leçons de natation pour enfants et baignade familiale. **Aucun couloir pour la nage adulte durant cette période.** / *Period reserved for kids' swimming lessons and family swim. No lanes available for lap swim during this time.*

### LEÇONS POUR ENFANTS

Période réservée pour les leçons de natation pour enfants, **jusqu'à 2 couloirs peuvent être utilisés pour la nage adulte durant cette période.** / *Period reserved for kids' swimming lessons, up to 2 lanes may be used for lap swim during this time.*

### 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.*

### CAMP 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.
- **Durant les classes d'AquaForme et Aqua Cardio, jusqu'à 3 couloirs peuvent être disponibles selon le nombre de participants, 5 participants par couloir avant de se mettre dans le prochain**
- 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.*
- **Up to 3 lanes lanes could be available for swimming during the AquaForme and Aqua Cardio classes, 5 participants per lane, before getting into the next one**
- *During a class, please respect the group's workout, excessive talking during classes is not permitted.*

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