



Lavage des mains avant d'entrer



Maximum 6 nageurs à la fois



2 mètres



Douche savonneuse obligatoire



Période maximale de 45 min.

HEURES	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
6H00	<b>OUVERTURE À 6 H 30</b>						
6H30	↑	↑	↑	↑	↑	↑	↑
7H00	↑	↑	↑	↑	↑	↑	↑
8H00							
9H00	AQUA JOGGING	AQUA ZUMBA	AQUA INTERVALLE		AQUA JOGGING	COURS DE NATATION CROIX-ROUGE 7H55 À 12H10	COURS DE NATATION CROIX-ROUGE 7H55 À 12H10
10H00	AQUA MIEUX-ÊTRE REG.	AQUA MIEUX-ÊTRE REG.	AQUA MIEUX-ÊTRE REG.	AQUA ÉNERGIE			
11H00	AQUA MIEUX-ÊTRE AVANCÉ		AQUA MIEUX-ÊTRE AVANCÉ	AQUAFORME	Intergo		
12H00							
13H00		Intergo		Intergo			
14H00							
15H00						COURS DE NATATION CROIX-ROUGE 13H10 À 18H20	COURS DE NATATION CROIX-ROUGE 13H10 À 18H20
16H00							
17H00	AQUA INTERVALLE		AQUA INTERVALLE				
18H00			NATATION CROIX-ROUGE 15H00 À 21H00			COURS DE NATATION CROIX-ROUGE 15H55 À 21H15	
19H00			NATATION CROIX-ROUGE 18H00 À 21H00				
20H00							
21H00	↓	↓	↓	↓	↓	<b>FERMETURE À 20 H 00</b>	
	<b>FERMETURE À 21 H 30</b>						

Les cours de natation débuteront le **25 septembre**.

Pour les dates des cours d'aquaforme, s.v.p. consultez l'horaire d'aquaforme.

*L'horaire est sujet à changements sans préavis.*

**En contexte de pandémie, les baigneurs doivent respecter les consignes sanitaires.**



Aquaforme

CARREFOUR  
MULTISPORTS

# Aquaforme

SESSION AUTOMNE 2020 | 8 septembre au 19 décembre

AQUAFORME

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
9h à 10h <b>AQUA JOGGING</b> Didier	9h à 10h <b>AQUA ZUMBA</b> Angie	9h à 10h <b>AQUA INTERVALLE</b> Didier		9h à 10h <b>AQUA JOGGING</b> Didier
10h à 11h <b>AQUA MIEUX-ÊTRE</b> Julie	10h à 11h <b>AQUA MIEUX-ÊTRE</b> Julie	10h à 11h <b>AQUA MIEUX-ÊTRE</b> Julie	10h à 11h <b>AQUA ENERGIE AVANCÉ</b> Jennifer	
11h à 12h <b>AQUA MIEUX-ÊTRE AVANCÉ</b> Julie		11h à 12h <b>AQUA MIEUX-ÊTRE AVANCÉ</b> Julie	11h à 12h <b>AQUA FORME</b> Jennifer	
17h à 18h <b>AQUA INTERVALLE</b> Didier		17h à 18h <b>AQUA INTERVALLE</b> Didier		

## DESCRIPTION DES COURS

### AQUA ENERGIE

Un cours avec une musique entraînante avec un rythme plus rapide. Un moyen sécuritaire pour faire de l'activité physique en utilisant la résistance de l'eau. Les exercices sont efficaces

### AQUAFORME

Venez profiter des propriétés uniques de l'eau, flottabilité, amortissement et résistance. Mise en forme complète pour le corps. De nombreux bienfaits sont observés au niveau cardiovasculaire, musculaire sans négliger la souplesse qui sera grandement améliorée. 30 à 40 minutes cardio et 20 min renforcement. COURS SUR MUSIQUE.

### AQUA JOGGING

Vous avez des problèmes d'articulation, de dos, tendinites, fracture de stress, jambes lourdes. Porté par l'eau, la force de la gravité est réduite. Il est possible d'entraîner le système cardiovasculaire sans imposer des charges exagérées aux muscles. De manière efficace, les membres inférieurs et les muscles du tronc sont renforcés.

### AQUA INTERVALLE

Cours d'aquaforme avec des intervalles cardio modérés à intenses. Variation de rythme et de tempo qui assurera une amélioration de votre endurance cardiorespiratoire.

### AQUA MIEUX-ÊTRE

Exercices musculaires adaptés dans l'eau. Que ce soit pour prévenir, soulager ou améliorer votre santé physique, ce cours vous apportera un bien-être certain. Cardio / renforcement / Étirements

### AQUA ZUMBA

Aquaforme traditionnel intégrant le zumba. Ce cours vous permettra d'augmenter votre forme physique tout en vous amusant sur des rythmes de musique latino.

Coordonnatrice de l'aérobic, mieux-vivre, aquaforme et studio cycling :

Guyline Leblanc 450.687.1857 poste 304

## Règlements de la piscine

- 1- La **douche savonneuse** et le **bonnet de bain** sont **obligatoires**.
- 2- Il est interdit d'apporter des contenants de verre sur la promenade ou dans la piscine.
- 3- Les **entrées** et **sorties** doivent se faire **par les échelles**.
- 4- **Aucun plongeon** n'est permis.
- 5- Les enfants de **moins de 6 ans** doivent être accompagnés d'un adulte dans l'eau.
- 6- **Les enfants de moins de 12 ans** doivent être accompagnés d'un adulte sur la promenade.
- 7- Il est obligatoire de **marcher** sur la promenade.
- 8- La **gomme est interdite** à la piscine.
- 9- Il est seulement permis d'**accéder à la piscine pieds nus** ou munis de **sandaes** prévues à cet effet.
- 10- Il est **interdit de se bousculer** sur la promenade de la piscine.
- 11- Le port du maillot de bain est obligatoire. Il est permis de porter un survêtement de type « wet suit » en autant que ce dernier soit ajusté et collé au corps de la personne et qu'il laisse celle-ci libre de tout mouvement. *Tout autre type de vêtement ample et non ajusté qui pourrait nuire à la flottabilité de l'usager voire même à sa sécurité est tout à fait défendu.*

**Pour votre sécurité, respectez les consignes de vos surveillants-sauveteurs et amusez-vous !**

Le surveillant-sauveteur en fonction se doit d'appliquer tous les règlements ci-dessus mentionnés pour assurer un environnement sain et sécuritaire pour toutes personnes.

Programme de la Croix-Rouge  
École de natation  
du Carrefour Multisports  
Responsable : Francine Ouellet  
450.687.1857 poste 323



Aquaforme  
Consultez l'horaire des cours



Bain libre pour nageurs  
3 couloirs pour nager



Intergo



L'horaire en cours peut être sujet à des changements.

Légende

Coordonnateur des activités aquatiques:  
Carl Vaillancourt 450.687.1857 poste 374