



Horaire pour la piscine

1 mars – 4 avril 2021

Y de la famille Taggart
180 ave argyle
Ottawa, ON
(613) 830-237-1320

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
Longueurs (#) – couloirs disponibles	7h10-8h00 (2)	7h10-8h00 (2)	7h10-8h00 (2)	7h10-8h00 (2)	7h10-8h00 (2)	8h10-9h00 (2)	Fermé
	8h35-9h25 (2)	8h35-9h25 (2)	8h35-9h25 (2)	8h35-9h25 (2)	8h35-9h25 (2)	9h35-10h25 (2)	
	10h00-10h50 (2)	10h00-10h50 (2)	10h00-10h50 (2)	10h00-10h50 (2)	10h00-10h50 (2)	11h00-11h50 (2)	
	11h25-12h15 (2)	11h25-12h15 (2)	11h25-12h15 (2)	11h25-12h15 (2)	11h25-12h15 (2)	12h25-13h15 (2)	
	12h50-13h40 (2)	12h50-13h40 (2)	12h50-13h40 (2)	12h50-13h40 (2)	12h50-13h40 (2)	13h50-14h40 (2)	
	15h05-15h55 (2)	15h05-15h55 (2)	15h05-15h55 (2)	15h05-15h55 (2)	15h05-15h55 (2)		
	16h30-17h20 (2)	16h30-17h20 (2)	16h30-17h20 (2)	16h30-17h20 (2)	16h30-17h20 (2)		
	17h55-18h45 (2)	17h55-18h45 (2)	17h55-18h45 (2)	17h55-18h45 (2)	17h55-18h45 (2)		
Aquaforme (Description des cours au verso) * Prix pour les classes de conditionnement spécialisés		Aquaforme 10h05-10h50		Aquaforme 10h05-10h50			Fermé

ymcaywca.ca

* L'horaire est sujet à changement
* reviser 17 février 2021

YMCA-YWCA de la région
de la capitale nationale

RÈGLEMENTS DE LA PISCINE

- Nos sauveteurs sont présents pour votre sécurité, écoutez leurs consignes.
- Quittez la piscine dès que vous entendez trois coups de sifflet. Un coup de sifflet très court annonce que le sauveteur à besoin de votre attention. Un long coup de sifflet signifie que quelque chose de grave est en train de se passer.
- Passer sous la douche avant d'entrer dans l'aire de baignade.
- Tous les baigneurs doivent enlever leurs souliers avant d'aller sous la douche et à la baignade.
- Porter des vêtements appropriés dans la piscine (ni sous-vêtements, ni couches jetables ou lavables).
- Toute personne ayant une maladie contagieuse ou une plaie ouverte pourrait se voir refuser l'entrée dans la piscine.
- La nourriture, les boissons, la gomme à mâcher et les contenants de verre sont interdits dans la piscine et ses environs.
- Toute action qui contribue à la pollution de la piscine est interdite (cracher, faire des fontaines d'eau avec la bouche, se moucher, etc.).
- Pour des raisons de sécurité, ne pas courir autour de la piscine.
- Il est interdit de plonger dans la partie peu profonde de la piscine.
- Il est interdit d'utiliser un langage grossier ou d'avoir un comportement turbulent.
- Assurez-vous que vos activités n'empêchent pas les autres de pratiquer les leurs.

DESCRIPTIONS DE BAINADES

Natation en longueurs

Le nombre de couloirs disponibles pour la natation en longueurs est noté sur l'horaire de la piscine. Les couloirs de loisirs, lentes, moyennes et rapides seront mis en place pour répondre aux besoins de tous les nageurs. S'il vous plaît noter que la natation en longueurs peut être combinée avec autres programmation aquatiques prévus. Pour adultes et jeunes (13+) seulement.

Bain libre

Un temps de baignade non structure est offert pour les âges dans la piscine principale ainsi que la petite piscine. Veuillez voir les Conditions d'admission pour les exigences de supervision.

Bain familiale

Un temps de baignade non structure est offert pour votre famille dans la petite piscine seulement. Toutes enfants et jeunes doivent être accompagnées par un parent ou un responsable de leur supervision.

DESCRIPTIONS DE CLASSES DE CONDITIONNEMENT

Aqua-arthrite

Ce programme est idéal pour les personnes atteintes d'arthrite, de fibromyalgie ou en réadaptation. Il vise à renforcer et étirer les muscles qui soutiennent les articulations, de façon à accroître l'amplitude de mouvement globale et à améliorer l'exécution des activités de la vie quotidienne.

Aquaforme

Ces classes sont conçues comme une séance de mise en forme d'intensité moyenne pour le corps en entier. La classe combine les efforts cardiovasculaire et musculaire. Nos instructeurs certifiés rencontreront les besoins de tous les participants de tous les niveaux de santé physique. Ce cours est convenable pour les débutants ainsi que pour les participants avancés!

Aquajogging

Cette variation d'aquaforme concentre sur des exercices sur place avec ceinture de flottaison et déplacement à la nage. Ce cours est en eau profonde, il permet de se déplacer sans l'effet des impacts sur les articulations du bas du corps.

Aquaforme pour bébé et moi

Ce programme aquatique de groupe spécial s'adresse aux nouveaux parents et leur bébé (4 à 18 mois). C'est une excellente façon de se mettre en forme avec votre bébé d'une manière amusante et interactive. Nous fournissons les barques flottantes.

Camp d'entraînement aquatique

Une classe de haute intensité qui saura vous mettre au défi à l'aide d'une variété d'exercice, et des segments cardio. Le tout vous laissera sur une bonne note.



Jeunes de coeur

Conçues comme une séance de mise en forme d'intensité basse pour le corps en entier, fournissant une balance de composantes de force cardiovasculaires et de musculation dans le but d'augmenter la mobilité. Idéal pour les aînés ou les individus avec de la douleur dans les muscles et les joints. (Rencontre des standards spécifiques indiqués par l'institut de cardiologie de l'Université d'Ottawa)

Avis: les horaires de baignades sont régulièrement mis à jour, cependant, des changements ou des annulations de dernière minute peuvent survenir.

FRAIS DE LOCATION

La piscine entière ou partagée est disponible pour les réservations privées. Des forfaits pour fêtes ou anniversaires sont disponibles. Doit être réservé et payé en avance. Pour plus de renseignements détaillés, contactez le coordinateur aquatique.

LES PISCINES DU YMCA-YWCA

Y de Carlingwood

2121 ave Carling | 613-656-9605
(Centre commercial Carlingwood)

Y de Clarence-Rockland

1-1525 ave du Parc | 613 446-7679

Y de la famille Ruddy

265 blvd Centrum | 613 830-4199

Y de la famille Taggart

180 ave Argyle | 613 788-5000

Procédure de bracelets aquatiques et normes d'admission aux installations aquatiques

Afin d'accroître la sécurité dans nos installations aquatiques, tous les enfants **âgés de 7 à 11 ans** qui désirent nager en eau profonde doivent au préalable se soumettre à un bref test de natation.

Les enfants qui compléteront le test avec succès recevront un bracelet VERT qu'ils devront porter à la piscine. Seuls les enfants portant un bracelet vert seront autorisés à aller dans la partie profonde de la piscine.

Contenu du test :

- Nager 1 longueur de piscine sans interruption.
- Nager sur place pendant 30 secondes.

Pour en savoir davantage sur nos normes d'admission aux installations aquatiques et sur la nouvelle procédure relative aux bracelets, **consultez un membre de notre personnel aquatique ou un membre de notre équipe du service à la clientèle.**

Enfants de 0 à 6 ans

- Les enfants doivent être accompagnés par un parent/gardien âgé de 16 ans ou plus qui demeure dans l'eau en tout temps à portée de main.
- Le ratio parent/gardien:enfants est de 1:2.

Enfants de 7 à 11 ans

- Les enfants **qui ne complètent pas** avec succès le test de natation peuvent nager dans la petite piscine ou dans la partie peu profonde de la piscine principale avec un parent/gardien âgé de 16 ans ou plus qui demeure dans l'eau en tout temps à portée de main.
- Le ratio parent/gardien:enfants est de 1:4.

Enfants de 7 à 11 ans

- Les enfants **qui complètent** avec succès le test de natation reçoivent un bracelet VERT et peuvent nager dans n'importe quelle partie de la piscine.
- Le parent/gardien âgé de 16 ans ou plus doit demeurer sur la terrasse de la piscine.
- Le ratio parent/gardien:enfants est de 1:8.