

Date d'impression: 2025-06-23

Hiver 2020

De 2020-01-06 à 2020-03-22

Lundi - Vendredi : 6h - 22h

Samedi - Dimanche : 7h30 - 19h30

HEURES D'OUVERTURE

Horaire spécial

Mardi 24 juin (Fête nationale du Québec) : pas de cours de groupe.

Mardi 1er juillet (Fête du Canada) : pas de cours de groupe.

Lundi 1er septembre (Fête du Travail) : pas de cours de groupe

FERMETURE DE PISCINE

Samedi - Dimanche : 19 h

Cours de groupe - Matinée

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
07:15 - 08:15 Yoga Studio 2 - Claire	09:05 - 09:50 Cardiodanse Studio 2 - Andrea	07:15 - 08:10 Yoga Studio 2 - Jean-Paul	08:00 - 09:00 Pilates Studio 2 - Orsola	09:05 - 09:55 Tonus total Studio 2 - Jenny BB	08:45 - 09:45 Yoga athlétique Studio 2 - Maggie	09:00 - 09:45 Cardiovélo Studio 1B - Mootaz (R)
08:30 - 09:30 Cardiodanse Studio 2 - Wanda	10:00 - 10:55 Tonus en douceur Studio 2 - Jenny	08:15 - 08:55 Tonus total Studio 2 - Jenny BB	09:05 - 09:50 Cardiochoréo Studio 2 - Leina	09:30 - 10:15 Cardiovélo Studio 1B - Serge (R)	10:00 - 11:00 Cardiovélo endurance Studio 1B - François (R)	09:00 - 10:00 Yoga Studio 2 - Shirley
10:00 - 11:00 Yogalates Studio 3 - Leila G.		09:05 - 10:00 Zumba® Studio 2 - Carla (R)	10:00 - 10:55 Tonus en douceur Studio 2 - Jenny/Maria	10:05 - 11:05 Essentrics® Studio 2 - Louise		10:10 - 11:10 Pilates Studio 2 - Hooma
10:05 - 10:55 Étirements en douceur Studio 2 - Pari BB		10:05 - 10:55 Étirements en douceur Studio 2 - Isabel BB				10:15 - 11:15 Zumba® Studio 3 - Rosario (R)

Intensité : Basse 🟡🟡 | Modérée 🟡🟢 | Haute 🔴🔴 | ⚙️ Cours extérieur | BB Bébés bienvenus | ✍️ Inscription obligatoire | 💰 Frais supplémentaires | 📄

 Carte de réservation disponible au comptoir d'accueil 20 minutes avant le cours | 📄 Réservation en ligne | 💰 Tarifs supplémentaires pour les non membres | 📄 Activité offerte aux résidents de la Ville de Montréal | Activités aquatiques: Le YMCA se réserve le droit de fermer un couloir pour offrir certains cours privés - ① Indique le nombre de couloirs disponibles pour les longueurs OU le nombre de terrains disponibles | Le YMCA se réserve le droit d'annuler des cours s'il y a moins de 10 participants. Possibilité de changement d'instructeurs sans préavis. | Tous les cours de groupe sont accessibles pour les membres de 12 ans et plus. | Rendez-vous sur ymcaquebec.org/fr/Activites-physiques-et-aquatiques pour les descriptions de cours et pour consulter la version la plus à jour de notre programmation.

Cours de groupe - Mi-journée

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
11:10 - 11:55 Entraînement step tonus <i>Studio 2 - Leila G.</i>	11:10 - 11:55 Zumba® <i>Studio 2 - Sun / Andrea (R)</i>	11:00 - 12:00 Yoga <i>Studio 3 - Nadine</i>	11:05 - 12:05 Danse sociale <i>Studio 2 - Linda</i>	11:15 - 12:30 Danse en ligne <i>Studio 2 - Sun/Linda</i>	11:10 - 11:55 Force du tronc et abdos <i>Studio 2 - Sabrina</i>	
12:00 - 12:45 Cardiovélo <i>Studio 1B - Serge (R)</i>	12:00 - 13:00 Yoga athlétique <i>Studio 3 - Victoria</i>	12:00 - 12:45 Cardiovélo <i>Studio 1B - Patricia BB (R)</i>	12:00 - 13:00 Yoga <i>Studio 3 - Jaime</i>	12:00 - 12:45 Cardiovélo + Pilates <i>Studio 1B - Orsola (R)</i>	11:45 - 12:30 Cardiovélo <i>Studio 1B - Bassam (R)</i>	
12:15 - 13:00 STRONG Nation® <i>Studio 2 - Yvette</i>	12:15 - 13:00 Force du tronc et abdos <i>Studio 2 - Louise D.</i>	12:15 - 13:00 Tonus total <i>Studio 2 - Hooma BB</i>	12:15 - 13:00 Zumba® <i>Studio 2 - Laurie (R)</i>	13:05 - 14:05 Pilates – ballon <i>Studio 2 - Orsola</i>	12:00 - 13:00 Tai-chi <i>Studio 2 - Wendy</i>	

Intensité : Basse  | Modérée  | Haute  |  Cours extérieur |  Bébés bienvenus |  Inscription obligatoire |  Frais supplémentaires | 

Carte de réservation disponible au comptoir d'accueil 20 minutes avant le cours |  Réservation en ligne |  Tarifs supplémentaires pour les non membres |  Activité offerte aux résidents de la Ville de Montréal | Activités aquatiques: Le YMCA se réserve le droit de fermer un couloir pour offrir certains cours privés -  Indique le nombre de couloirs disponibles pour les longueurs OU le nombre de terrains disponibles | Le YMCA se réserve le droit d'annuler des cours s'il y a moins de 10 participants. Possibilité de changement d'instructeurs sans préavis. | Tous les cours de groupe sont accessibles pour les membres de 12 ans et plus. | Rendez-vous sur ymcaquebec.org/fr/Activites-physiques-et-aquatiques pour les descriptions de cours et pour consulter la version la plus à jour de notre programmation.

Cours de groupe - Fin de journée

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
17:30 - 18:15 « POUND® » Studio 2 - Line	18:00 - 18:30 Entraînement step Studio 2 - Cheryl	17:30 - 18:15 Force du tronc et abdos Studio 2 - Carmen	18:30 - 19:15 Zumba® famille (0-11 ans avec parents) Studio 3 - Soumia BB	18:45 - 19:30 HIIT Studio 2 - Fatiha		
17:30 - 18:15 Cardiovélo + Yoga Studio 1B - Maggie BB	18:30 - 19:15 Pilates Studio 3 - Nadine	18:20 - 19:05 Cardiodanse Studio 2 - Mia	18:35 - 19:25 Tonus total Studio 2 - Benoit BB	19:35 - 20:35 Yoga Studio 2 - Leila/Jaime		
18:30 - 19:15 Cardiovélo HIIT Studio 1B - Maggie (R)	18:35 - 19:10 Cardioboxe Studio 2 - Cheryl	18:30 - 19:15 Cardiovélo HIIT Studio 1B - Zabelle (R)	19:35 - 20:30 Entraînement Bootcamp Studio 2 - Marie-Eve			
18:30 - 19:30 Essentrics® Studio 2 - Louise	19:15 - 20:00 Entraînement Bootcamp Studio 2 - Boyana/Lama	19:15 - 20:15 Zumba® Studio 3 - Laurie (R)				
18:30 - 19:10 Force du tronc et abdos Studio 3 - Naouel	19:20 - 20:20 Yoga Studio 3 - Nadine	19:20 - 20:05 PILOXING Knockout® Studio 2 - Bassam				
19:15 - 20:15 Zumba® Studio 3 - Rosario (R)						
19:35 - 20:35 Cardiobaladi Studio 2 - Abeer						

Intensité : Basse 🟡🟡 | Modérée 🟡🟡🟡 | Haute 🟡🟡🟡🟡 | ⚙️ Cours extérieur | BB Bébés bienvenus | ✍️ Inscription obligatoire | 💰 Frais supplémentaires | 📄

Carte de réservation disponible au comptoir d'accueil 20 minutes avant le cours | 📄 Réservation en ligne | 🏠 Tarifs supplémentaires pour les non membres | 🏠 Activité offerte aux résidents de la Ville de Montréal | Activités aquatiques: Le YMCA se réserve le droit de fermer un couloir pour offrir certains cours privés - ① Indique le nombre de couloirs disponibles pour les longueurs OU le nombre de terrains disponibles | Le YMCA se réserve le droit d'annuler des cours s'il y a moins de 10 participants. Possibilité de changement d'instructeurs sans préavis. | Tous les cours de groupe sont accessibles pour les membres de 12 ans et plus. | Rendez-vous sur ymcaquebec.org/fr/Activites-physiques-et-aquatiques pour les descriptions de cours et pour consulter la version la plus à jour de notre programmation.

Cours de groupe - ancien - Matinée

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
	08:15 - 08:55 Tonus + Pilates Studio 2 - Jenny				10:00 - 11:00 Entraînement Aéro-Step-Tonus Studio 2 - Jenny	
	09:15 - 10:00 Cardio Vélo (8 ans+) (8+) Studio 1B - Cathy BB (R)					

Cours de groupe - ancien - Fin de journée

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
			17:45 - 18:30 PLYOGA® Studio 2 - Lama BB			

Activités physiques et aquatiques - Entraînement en petits groupes

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
12:00 - 13:00 Cross Training Salle fonctionnelle - Luce BB / \$	18:00 - 19:00 Cross Training Salle fonctionnelle - Marie-Eve BB / \$	07:00 - 08:00 Cross Training Salle fonctionnelle - Luce BB / \$	18:00 - 19:00 Mobilité et performance Salle fonctionnelle - Jean-Paul BB / \$			
18:00 - 19:00 TRX® Tabata Salle fonctionnelle - Penny / \$						

Intensité : Basse 🟡🟡🟡 | Modérée 🟡🟡🟡 | Haute 🔴🔴🔴 | ⚙️ Cours extérieur | BB Bébés bienvenus | ✂️ Inscription obligatoire | 💰 Frais supplémentaires | 📧

Carte de réservation disponible au comptoir d'accueil 20 minutes avant le cours | 📧 Réservation en ligne | \$N Tarifs supplémentaires pour les non membres | 📍 Activité offerte aux résidents de la Ville de Montréal | Activités aquatiques: Le YMCA se réserve le droit de fermer un couloir pour offrir certains cours privés - ① Indique le nombre de couloirs disponibles pour les longueurs OU le nombre de terrains disponibles | Le YMCA se réserve le droit d'annuler des cours s'il y a moins de 10 participants. Possibilité de changement d'instructeurs sans préavis. | Tous les cours de groupe sont accessibles pour les membres de 12 ans et plus. | Rendez-vous sur ymcaquebec.org/fr/Activites-physiques-et-aquatiques pour les descriptions de cours et pour consulter la version la plus à jour de notre programmation.

Activités aquatiques - Aquaforme

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
09:05 - 09:55 Aquaforme <i>Piscine - Dina</i> ②	11:05 - 11:55 Aquacardio <i>Piscine - Isabel</i> ②	09:05 - 09:55 Aquacardio <i>Piscine - Martine</i> ②	11:05 - 11:55 Aquaforme <i>Piscine - Isabel</i> ②	09:05 - 09:55 Aquaforme <i>Piscine - Martine</i> ②	09:05 - 09:55 Aquacardio <i>Piscine - Sonia</i> ②	
11:05 - 11:55 Aqua Zumba <i>Piscine - Maria A.</i> ②	17:35 - 18:25 Aqua bootcamp <i>Piscine - Gayle</i> ②	11:05 - 11:55 Aquaforme <i>Piscine - Martine</i> ②		11:05 - 11:55 Aqua core <i>Piscine - Sami</i> ②		
18:05 - 18:55 Aquacardio <i>Piscine - Zabelle</i> ②		18:05 - 18:55 Aqua bootcamp <i>Piscine - À venir</i> / TBA ②				

Activités aquatiques - Longueurs

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
06:30 - 07:30 ⑤ ☹	07:00 - 08:00 ⑤	06:30 - 07:30 ⑤ ☹	07:00 - 08:00 ⑤	06:30 - 09:00 ⑤ ☹	08:00 - 09:00 ⑤ ☹	08:00 - 08:55 ⑤
07:30 - 09:00 ⑤	08:00 - 09:30 ③ ☹	07:30 - 09:00 ⑤	08:00 - 09:30 ③ ☹	09:00 - 12:00 ②	09:00 - 09:55 ②	13:30 - 15:55 ② ☹
09:00 - 12:00 ②	09:30 - 12:00 ②	09:00 - 12:00 ②	09:30 - 12:00 ②	12:00 - 13:00 ⑤	14:30 - 16:25 ② ☹	16:00 - 19:25 ②
12:00 - 13:00 ⑤ ☹	12:00 - 14:00 ⑤	12:00 - 13:00 ⑤ ☹	12:00 - 14:00 ⑤	13:00 - 14:00 ② ☹	16:30 - 19:25 ②	
13:00 - 14:00 ②	15:30 - 16:30 ② ☹	13:00 - 14:00 ③	15:30 - 16:30 ② ☹	14:00 - 15:30 ③		
15:15 - 17:00 ③	16:30 - 18:30 ②	15:15 - 16:25 ⑤	16:30 - 18:30 ③	15:30 - 16:20 ② ☹		
17:00 - 20:30 ②	18:30 - 20:30 ③ ☹	16:25 - 20:30 ②	18:30 - 20:30 ③ ☹	20:30 - 21:55 ② ☹		
20:30 - 21:55 ② ☹	20:30 - 21:55 ②	20:30 - 21:55 ② ☹	20:30 - 21:55 ②			

Intensité : Basse 🟡🟡 | Modérée 🔴🟡 | Haute 🔴🔴🔴 | ⚙️ Cours extérieur | BB Bébés bienvenus | ✍️ Inscription obligatoire | 💰 Frais supplémentaires | 📄

Carte de réservation disponible au comptoir d'accueil 20 minutes avant le cours | 📄 Réservation en ligne | 💰 Tarifs supplémentaires pour les non membres | ☹ Activité offerte aux résidents de la Ville de Montréal | Activités aquatiques: Le YMCA se réserve le droit de fermer un couloir pour offrir certains cours privés - ① Indique le nombre de couloirs disponibles pour les longueurs OU le nombre de terrains disponibles | Le YMCA se réserve le droit d'annuler des cours s'il y a moins de 10 participants. Possibilité de changement d'instructeurs sans préavis. | Tous les cours de groupe sont accessibles pour les membres de 12 ans et plus. | Rendez-vous sur ymcaquebec.org/fr/Activites-physiques-et-aquatiques pour les descriptions de cours et pour consulter la version la plus à jour de notre programmation.

Activités aquatiques - Bains libres

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
08:00 - 09:00 Bassin récréatif ⑤	08:00 - 09:30 Piscine / Bassin récréatif ③	09:00 - 10:30 Bassin récréatif ②	08:00 - 09:30 Piscine / Bassin récréatif ③	06:30 - 09:00 Bassin récréatif ⑤	14:30 - 16:25 Piscine / Bassin récréatif ②	08:00 - 08:55 Bassin récréatif ⑤
09:00 - 10:00 Bassin récréatif ②	09:30 - 10:00 Piscine / Bassin récréatif ②	11:00 - 12:00 Bassin récréatif ②	09:30 - 12:00 Bassin récréatif ②	09:00 - 10:00 Bassin récréatif ②	18:00 - 19:25 Bain libre familial Bassin récréatif ②	13:30 - 15:55 Piscine / Bassin récréatif ②
10:00 - 11:00 Bain libre familial Bassin récréatif ②	12:00 - 14:00 Bassin récréatif ⑤	12:00 - 13:00 Bassin récréatif ⑤	12:00 - 14:00 Bassin récréatif ⑤	11:00 - 12:00 Bain libre familial Bassin récréatif ②		16:00 - 19:25 Bain libre familial Bassin récréatif ②
11:00 - 12:00 Bassin récréatif ②	15:30 - 16:30 Piscine / Bassin récréatif ②	13:00 - 14:00 Bassin récréatif ③	15:30 - 16:30 Piscine / Bassin récréatif ②	12:00 - 13:00 Bassin récréatif ⑤		
12:00 - 13:00 Bassin récréatif ⑤	16:30 - 17:30 Bain libre familial Piscine / Bassin récréatif ②	14:05 - 15:15 Bain libre (Ville) 50 + (50+) Piscine / Bassin récréatif ②	16:30 - 18:30 Piscine / Bassin récréatif ③	13:00 - 14:00 Piscine / Bassin récréatif ②		
13:00 - 14:00 Bassin récréatif ②	18:30 - 20:30 Piscine / Bassin récréatif ③	15:15 - 17:30 Bassin récréatif	18:30 - 20:30 Piscine / Bassin récréatif ③	14:00 - 15:30 Piscine / Bassin récréatif ③		
14:05 - 15:15 Bain libre (Ville) 50 + (50+) Piscine / Bassin récréatif ②		20:30 - 21:55 Piscine ②		15:30 - 16:20 Piscine / Bassin récréatif ②		
15:15 - 17:00 Bassin récréatif ③				20:30 - 21:55 Piscine / Bassin récréatif ②		
19:30 - 20:30 Bain libre familial Bassin récréatif ②						
20:30 - 21:55 Piscine ②						

Intensité : Basse 🌊🌊 | Modérée 🌊🌊🌊 | Haute 🌊🌊🌊🌊 | ⚙️ Cours extérieur | BB Bébés bienvenus | ✍️ Inscription obligatoire | 💰 Frais supplémentaires | 📄

Carte de réservation disponible au comptoir d'accueil 20 minutes avant le cours | 📄 Réservation en ligne | \$N Tarifs supplémentaires pour les non membres | 🏠 Activité offerte aux résidents de la Ville de Montréal | Activités aquatiques: Le YMCA se réserve le droit de fermer un couloir pour offrir certains cours privés - ① Indique le nombre de couloirs disponibles pour les longueurs OU le nombre de terrains disponibles | Le YMCA se réserve le droit d'annuler des cours s'il y a moins de 10 participants. Possibilité de changement d'instructeurs sans préavis. | Tous les cours de groupe sont accessibles pour les membres de 12 ans et plus. | Rendez-vous sur ymcaquebec.org/fr/Activites-physiques-et-aquatiques pour les descriptions de cours et pour consulter la version la plus à jour de notre programmation.

Sports et loisirs - Sports

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
13:30 - 15:00 «Pickleball» Gym 2	20:45 - 22:15 Basketball libre (16+) Gym 2	17:45 - 19:00 Soccer libre (16+) Gym 1 & 2 (R)	17:30 - 19:00 Soccer libre (18+) Gym 1 & 2 (R)	13:30 - 15:00 «Pickleball» Gym 2	13:15 - 15:30 Badminton libre Gym 1 & 2 ✍	12:00 - 13:20 Volleyball libre (16+) Gym 1 (R)
17:50 - 18:50 Basketball libre (16+) Gym 1 & 2		20:15 - 21:45 Ping-pong (16+) Salle Ahuntsic Cartierville	19:30 - 21:45 Ping-pong (16+) Studio 3	20:30 - 22:15 Basketball libre (18+) Gym 1 & 2	15:30 - 17:45 Badminton libre Gym 2 ✍	17:00 - 20:00 Badminton libre Gym 1 & 2 ✍
			20:30 - 22:15 Badminton libre Gym 2 ✍		16:00 - 19:00 Ping-pong (16+) Studio 3	
					18:00 - 20:15 Volleyball libre (16+) Gym 1 (R)	
					18:00 - 20:15 Volleyball libre (16+) Gym 2 (R)	

Sports et loisirs - Gymnase Libre

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
15:45 - 17:50 Gymnase libre Gym 1	11:15 - 12:55 Gymnase libre Gym 2	12:15 - 14:55 Gymnase libre Gym 2	11:15 - 12:55 Gymnase libre Gym 2	12:00 - 13:20 Gymnase libre Gym 2		
	15:00 - 16:30 Gymnase libre Gym 2		15:15 - 17:20 Gymnase libre Gym 2			

Intensité : Basse 🟡🟡 | Modérée 🟡🟢 | Haute 🟢🟢 | 🌞 Cours extérieur | BB Bébés bienvenus | ✍ Inscription obligatoire | 💰 Frais supplémentaires | 📄

Carte de réservation disponible au comptoir d'accueil 20 minutes avant le cours | 📄 Réservation en ligne | \$N Tarifs supplémentaires pour les non membres | 🏠 Activité offerte aux résidents de la Ville de Montréal | Activités aquatiques: Le YMCA se réserve le droit de fermer un couloir pour offrir certains cours privés - ① Indique le nombre de couloirs disponibles pour les longueurs OU le nombre de terrains disponibles | Le YMCA se réserve le droit d'annuler des cours s'il y a moins de 10 participants. Possibilité de changement d'instructeurs sans préavis. | Tous les cours de groupe sont accessibles pour les membres de 12 ans et plus. | Rendez-vous sur ymcaquebec.org/fr/Activites-physiques-et-aquatiques pour les descriptions de cours et pour consulter la version la plus à jour de notre programmation.

Activités physiques et aquatiques - Activités parent-bébé et famille

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
16:00 - 17:50 Gymnase libre famille (0-12 ans avec parents) Gym 2	09:15 - 10:00 Cardio Vélo (8 ans+) (8+) Studio 1B - Cathy BB (R)	16:30 - 17:20 Gymnase libre famille (0-12 ans avec parents) Gym 2			10:15 - 11:00 Entraînement Bootcamp famille (0-11 ans avec parents) Studio 3 - Stefania BB	10:30 - 11:45 Gymnase libre famille (0-12 ans avec parents) Gym 1
	17:45 - 18:25 «STRONG by Zumba®» famille (0-11 ans avec parents) Studio 3 - Yvette BB				10:30 - 12:45 Gymnase libre famille (0-12 ans avec parents) Gym 2	

Activités pour jeunes (12 ans et +)

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
	16:30 - 18:30 Soirée d'ados Gym 1 & 2			17:30 - 20:30 Soirée d'ados Gym 1 & 2		

Activités pour enfants (0-12 ans)

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
					11:00 - 11:45 NBA Jr. (5-8 ans) 11 janvier - 14 mars Gym 1 - À venir / TBA / \$	11:00 - 11:45 Multisport 6-7 ans (5-8 ans) 16 février - 5 avril Gym 2 - À venir / TBA / \$
					12:00 - 12:45 NBA Jr. (9-12 ans) 11 janvier - 14 mars Gym 1 - À venir / TBA / \$	12:00 - 12:45 Multisport 6-7 ans (9-12 ans) 16 février - 5 avril Gym 2 - À venir / TBA / \$

Intensité : Basse 🟡🟡🟡 | Modérée 🟡🟡🟡 | Haute 🔴🔴🔴 | ⚙️ Cours extérieur | BB Bébés bienvenus | ✂️ Inscription obligatoire | \$ Frais supplémentaires | 📄

Carte de réservation disponible au comptoir d'accueil 20 minutes avant le cours | 📄 Réservation en ligne | \$N Tarifs supplémentaires pour les non membres | 📄 Activité offerte aux résidents de la Ville de Montréal | Activités aquatiques: Le YMCA se réserve le droit de fermer un couloir pour offrir certains cours privés - ① Indique le nombre de couloirs disponibles pour les longueurs OU le nombre de terrains disponibles | Le YMCA se réserve le droit d'annuler des cours s'il y a moins de 10 participants. Possibilité de changement d'instructeurs sans préavis. | Tous les cours de groupe sont accessibles pour les membres de 12 ans et plus. | Rendez-vous sur ymcaquebec.org/fr/Activites-physiques-et-aquatiques pour les descriptions de cours et pour consulter la version la plus à jour de notre programmation.