

NATATION Adulte et adolescent

AQUAFORME

Séance d'entraînement en eau peu profonde d'intensité **modérée**, où la résistance de l'eau est mise à contribution afin d'améliorer votre capacité cardiovasculaire et musculaire et ce, sans impact. Il n'est pas nécessaire de savoir nager. (Aucun préalable)

AQUAMOLO

Séance d'entraînement en eau peu profonde d'intensité **faible**, où la résistance de l'eau est mise à contribution afin d'améliorer votre capacité cardiovasculaire et musculaire et ce, sans impact. Il n'est pas nécessaire de savoir nager. (Aucun préalable).

AQUAFORME AVANCÉ

Séance d'entraînement en eau peu profonde et profonde d'intensité **élevée**, où la résistance de l'eau est mise à contribution afin d'améliorer votre capacité cardiovasculaire et musculaire et ce, sans impact. Il n'est pas nécessaire de savoir nager. Utilisation du matériel suivant : step, barre et ceinture. (Aucun préalable).

AQUAMAMAN

Séance d'entraînement adaptée aux femmes enceintes en eau peu profonde où la résistance de l'eau est mise à contribution afin d'améliorer votre capacité cardiovasculaire et musculaire et ce, sans impact. Il n'est pas nécessaire de savoir nager. (aucun préalable)

AQUAPOUSSETTE

Séance d'entraînement pour les nouvelles mamans en eau peu profonde où la résistance de l'eau est mise à contribution afin d'améliorer votre capacité cardiovasculaire et musculaire et ce, sans impact. Il n'est pas nécessaire de savoir nager (aucun préalable). Les bébés doivent bien se tenir, car ils seront installés dans des bateaux à plusieurs moments pendant le cours.

CRAINTE DE L'EAU ADULTE

Cours de natation pour adulte qui craint l'eau et qui ne sait pas nager seul. Apprivoisement du milieu aquatique, acquisition de l'aisance dans l'eau, nage continue.

NATATION AVANCÉE OU LÈVE-TÔT

Séance d'entraînement autonome avec un programme proposé pour adulte et adolescent.