

# DESCRIPTION DES COURS DE MISE EN FORME AQUATIQUE

## Cours de mise en forme – Adulte

Niveau	Âge	Durée	Description
<b>Aquaforme</b> 	16 ans et plus	40 min	<p><u>Description :</u> Ce cours de conditionnement physique aquatique d'intensité modérée est offert dans la partie peu profonde de la piscine. Ce cours inclus des exercices aérobiques, de musculation et d'étirements, avec objectifs de développer votre tonus musculaire et flexibilité en respectant les capacités des participants.</p> <p><u>Conditions d'admissibilité :</u> Ce cours s'adresse aux adolescents et adultes âgés de 16 ans et plus. Aucun préalable requis.</p>
<b>Aquaprofond</b> 	16 ans et plus	40 min	<p><u>Description :</u> Ce cours de conditionnement physique aquatique d'intensité modérée à élevée est offert dans la partie profonde de la piscine. Une ceinture de flottaison est fournie pour aider les participants à se maintenir à la surface de l'eau. Des exercices aérobiques, de musculation et d'étirements plus avancés qui ont pour objectifs de développer votre capacité cardiovasculaire et tonus musculaire.</p> <p><u>Conditions d'admissibilité :</u> Ce cours s'adresse aux adolescents et adultes de 16 ans et plus, qui sont à l'aise en eau profonde et savent nager. Ce type de cours exige un plus grand travail musculaire afin de conserver l'équilibre dans l'eau.</p>
<b>Aquasanté</b> 	16 ans et plus	40 min	<p><u>Description :</u> Ce cours de conditionnement physique aquatique d'intensité légère à modérée est offert dans la partie peu profonde de la piscine. Ce cours inclus des exercices aérobiques et étirements à impact réduit sur les articulations par des mouvements plus amples, dans le respect des capacités des participants. Pour une clientèle ayant pour objective d'augmenter ou maintenir leur mobilité et tonus musculaire.</p> <p><u>Conditions d'admissibilité :</u> Ce cours s'adresse aux adultes âgés de 16 ans et plus. Aucun préalable requis.</p>

# DESCRIPTION DES COURS DE MISE EN FORME AQUATIQUE

## Combo Aquaforme & Aqua profond

16 ans et plus 40 min

### Description :

Ce cours de conditionnement physique aquatique d'intensité modérée à élevée est offert en alternance dans les parties peu profonde et profonde de la piscine. Ces transitions seront réalisées en nage de longueur sur 25 mètres dans la piscine, afin d'accentuer le travail cardiovasculaire. Les participants doivent s'attendre à effectuer de courtes distances en natation et à effectuer une variété d'entraînement.

Les exercices aérobiques et musculaires seront réalisés avec divers accessoires aquatiques (haltères, nouilles, planches, pull-buoy, etc.) Ce cours combine plusieurs activités aquatiques dirigées, réparties en différents ateliers. **Pour les participants à la recherche de nouveaux défis!**

### Conditions d'admissibilité :

Ce cours s'adresse aux adolescents et adultes de 16 ans et plus, qui sont à l'aise en eau profonde et savent nager. Ce type de cours exige un plus grand travail musculaire afin de conserver l'équilibre dans l'eau.



## Forme physique

16 ans et plus 40 min

### Description :

Ce cours de natation est pour les nageurs désirant améliorer leur forme physique, tout en travaillant l'endurance et en perfectionnant les techniques de nage à travers d'entraînements par intervalle, de sprints et de nages sur longue distance.

### Conditions d'admissibilité :

Ce cours s'adresse aux adolescents et adultes de 16 ans et plus, qui sont à l'aise en eau profonde et savent nager le crawl et le dos crawlé sur une distance d'au moins 100 mètres, nager la brasse sur une distance d'au moins 50 mètres et nager 200 mètres de façon continue **OU** qui ont complété le cours Adulte 3. **Le port de lunettes de natation est fortement recommandé.**



# DESCRIPTION DES COURS DE MISE EN FORME AQUATIQUE

## Aquaprénatal

Adultes seulement

40 min

Description :



Le cours de mise en forme aquatique *Aquaprénatal* vise à rester actif et maintenir une bonne condition physique pendant votre grossesse. Les séances permettent d'augmenter son endurance musculaire et sa souplesse à travers différents exercices musculaires et cardio-vasculaires modérés. Ce cours favorise une préparation physique et psychologique à l'accouchement, à travers les exercices et les échanges entre mamans.

Conditions d'admissibilité :

- Valider votre capacité à suivre ce cours de mise en forme aquatique avec votre médecin avant l'inscription.

## Aquapoussette

Adultes seulement

40 min

Description :



Le cours de mise en forme aquatique *Aquapoussette* s'adresse aux parents qui désirent se remettre en forme en compagnie de leur poupon de **3 à 9 mois**. Il permet à votre bébé de découvrir les joies de l'eau, installé confortablement dans sa poussette aquatique, tout en vous permettant de bouger, d'augmenter votre capacité cardio-vasculaire et de relâcher vos tensions musculaires.

Conditions d'admissibilité :

Le bébé doit être âgé d'au moins 3 mois, afin d'être en mesure de tenir sa tête, et d'au plus de 9 mois.

Équipement requis et autorisé:

- Le bonnet de bain est obligatoire pour le parent;
- Prévoyez maillot pour le bébé à manches longues et pantalon (en tissu dry fit, lycra ou spandex), afin de garder la chaleur près du corps dans l'eau;
- Prévoyez une serviette supplémentaire pour rendre plus confortable votre bébé dans la poussette et une deuxième pour vous envelopper dès la sortie de l'eau;
- Seules les couches aquatiques de type « Little Swimmer » sont acceptées;
- Un petit jouet de bain peut être apporté.