

DESCRIPTION DES COURS AQUATIQUES - ADULTES

Cours de conditionnement physique

Aquaforme

Cours donné dans la partie peu profonde de la piscine. Intensité modérée. Aucune habileté de natation n'est requise pour ce cours.

Aquaprofond

Cours donné dans la partie profonde de la piscine. Intensité modérée à élevée. Une ceinture de flottaison est fournie pour aider les participants à se maintenir à la surface de l'eau.

Aquasanté

Cours donné dans la partie peu profonde de la piscine. Intensité légère à modérée. S'adresse à une clientèle moins en forme.

Cours de natation



Ado / Adulte 1 (anciennement Essentiel 1)

Initiation aux techniques de base en natation (immersion, flottaison, respiration, glissement sur le ventre et sur le dos), apprentissage du crawl et initiation à l'eau profonde.

Ado / Adulte 2 (anciennement Essentiel 2)

Le cours est axé sur l'apprentissage du crawl et du dos crawlé, sur l'aisance en eau profonde et l'augmentation de la distance de nage. Il inclut l'apprentissage des différents coups de pied de sauvetage.

Ado / Adulte 3 (anciennement Style de nage)

Le cours s'adresse aux nageurs qui maîtrisent les notions de base de la natation et qui désirent améliorer leur style de nage. Il faut être capable de nager au moins 15 mètres de crawl et être à l'aise en eau profonde.