

DESCRIPTIF COURS AQUATIQUES ADULTES

- Aquaforme :** Cours donné avec musique dans la partie peu profonde de la piscine. Intensité modérée. Aucune habileté de natation n'est requise pour ce cours.
- Aquaprofond :** Cours donné avec musique 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.
- Essentiel 1 :** Introduction à la natation axée sur la nage sur le ventre. Développer ou augmenter le confort dans l'eau à l'aide de techniques de flottaison de base, de mouvements et de techniques de respiration.
- 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.
- Styles de nage :** Ce cours s'adresse aux nageurs qui maîtrisent les notions de base de natation et qui désirent améliorer leur style de nage. Être capable de nager au moins 15 mètres de crawl. Être à l'aise en eau profonde.