

DESCRIPTIF DES COURS POUR ADULTES

Aquaforme	Cours de conditionnement physique aquatique avec musique comprenant des exercices qui vous permettent de développer votre capacité aérobique et votre tonus musculaire. (multi-niveaux)
Aquaprénatal	Cours d'aquaforme spécifique pour les futures mamans. (multi-niveaux)
Aquapoussette	Cours d'aérobic aquatique post-natal accompagné d'une poussette aquatique spécialisée et de votre bébé. (multi-niveaux)
Aqua Bootcamp	Entraînement intensif sous forme de circuit dans l'eau ou à l'extérieur où vous mettrez à l'épreuve votre endurance musculaire et cardio-vasculaire. Savoir nager une longueur et être à l'aise en partie profonde. (intermédiaire-avancé)
SUP Yoga	Mouvement d'étirement et routine de base du yoga sur une planche de surf dans la piscine. Ce cours s'adresse à toutes les personnes, il ne demande pas de connaissance spécifique.
Natation adultes débutants	Cours de natation pour les adultes désirant apprendre les bases de la natation. Aucun préalable.
Entraînement perfectionnement des styles	Vous savez nager, mais vous voulez approfondir vos techniques de nage (mouvements, respirations, etc.). L'objectif est de faire progresser tous les nageurs(es). Préalable: pouvoir nager deux longueurs et être à l'aise en partie profonde.
Entraînement de natation «club des maîtres»	Vous savez nager, mais vous voulez approfondir votre technique et endurance. Préalable : pouvoir nager 6 longueurs, connaître le crawl et le dos crawlé
Nage synchronisée	Cours d'initiation à la nage synchronisée pour adulte. Il faut avoir une base de natation, être capable de nager en partie profonde et ne pas avoir peur.
Water-Polo	Entraînement de water-polo multi-niveaux. Les techniques de bases seront montrées et des matchs seront effectués à chaque semaine. Possibilité de s'inscrire à des compétitions régionales par la suite.