

Description



Natation adulte

AQUAFORME

Séance d'entraînement 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)

AQUAMAMAN

Séance d'entraînement adapté pour les 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 nouvelle maman 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 sont installés dans des bateaux, ils doivent bien se tenir dans les bateaux pour participer au cours

AQUAFORME AÎNÉ

Séance d'entraînement 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. Pour personnes âgés de 50 ans et plus.

CRAINTE DE L'EAU ADULTE

S'adresse à l'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 AVANCÉ

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

LÈVE-TÔT

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