

# NATATION Adulte et adolescent

## 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

## 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 OU LÈVE-TÔT



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