

Piscine Gervais-Rioux

Natation pour adultes

Cours	Description
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)
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 installé dans des bateaux, ils doivent bien se tenir dans les bateaux pour participer au cours.
Lève-tôt	Séance d'entraînement autonome avec un programme proposé pour adultes et adolescents.
Natation Styles de nage	<p>Croix-Rouge Natation Styles de nage est un programme autonome de perfectionnement des styles de nage destiné aux adultes et aux adolescents, ainsi qu'aux enfants qui participent au programme Croix-Rouge Natation Junior et qui doivent pratiquer davantage un style de nage en particulier afin de réussir un niveau.</p> <p>Le programme est conçu pour améliorer les styles de nage que le nageur a choisis en collaboration avec le moniteur de sécurité aquatique, tout en lui permettant d'augmenter ses distances et son efficacité.</p>
Natation essentielle	Croix-Rouge Natation Essentiel est un programme composé de deux niveaux destiné aux adultes et aux adolescents. Les cours sont conçus de manière à permettre aux nageurs de développer ou d'améliorer leur aisance dans l'eau par l'entremise de la maîtrise de techniques de flottaison de base, de mouvement et de respiration. Ils permettent également d'entretenir les connaissances de base, les techniques et les attitudes nécessaires pour rester en sécurité dans l'eau, sur l'eau et près de l'eau.
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)