

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)

Aquamoll'eau

Séance de remise en forme en eau peu profonde où la résistance de l'eau est mise à contribution afin d'améliorer votre capacité physique 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.

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) .

Crainte de l'eau

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) .

Lève-tôt

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) .