

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 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)
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 savent pas nager seul(e). Apprivoisement du milieu aquatique, acquisition de l'aisance dans l'eau, nage continue.
Lève-tôt	Séance d'entraînement autonome avec un programme proposé pour adultes et adolescents.
Natation avancé	Séance d'entraînement autonome avec un programme proposé pour adultes et adolescents.