



PISCINE DU PAVILLON DES SPORTS MARCEL-BUJOLD

ACTIVITÉS AQUATIQUES POUR ADULTES

Cours	Préalables	Description
Aqua forme	Aucun préalable	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. Il suffit d'être à l'aise dans l'eau peu profonde.
Aqua jogging	Être à l'aise dans l'eau profonde avec une ceinture de flottaison	Une ceinture de flottaison permet à toutes les personnes d'exécuter des exercices cardiovasculaires et musculaires. Le cours se déroule en eau profonde ou près de la pente.
Aqua poussette	Pour les bébés de 4 mois à 2 ans	Prenez plaisir à faire de l'activité physique avec votre bébé. Une séance d'aquaforme de 45 minutes pour maman qui désire se mettre en forme avec bébé assis dans sa poussette aquatique. Un dix minutes s'en suit afin de développer l'aisance aquatique.
Aqua Yoge	Aucun préalables	Tous les bienfaits du yoga combinés aux vertus thérapeutiques de l'eau. Enchaînements de mouvements de yoga adaptés à la partie peu profonde de la piscine. Ambiance zen, travail en force et en souplesse.
Cours prénataux	Être à l'aise dans l'eau profonde et peu profonde avec ou sans aide flottante	Ce cours s'adresse aux futures mamans souhaitant faire de l'activité physique pendant leur grossesse. Des exercices au sol (dix minutes) et dans l'eau leur permettent de travailler la souplesse, la musculation et un peu de cardio. Venez-vous faire plaisir tout en travaillant!
Cours aqua adulte débutant	Aucun préalable	Ce cours s'adresse aux personnes souhaitant améliorer et développer leur aisance dans l'eau. Des habiletés variées de flottabilité, d'entrées à l'eau, de glissements et autres, permettront aux participants d'améliorer leur confiance et de dénouer leur crainte de l'eau. L'initiation aux styles de nage sera également intégrée dans ce cours. Idéal pour une première expérience aquatique!
Cours aqua adulte intermédiaire avancé	Être à l'aise dans l'eau en partie profonde et peu profonde. Capable de nager 25 mètre en continue	Ce cours s'adresse aux personnes capables de nager et souhaitant développer leurs styles de nage. À l'aide d'éducatifs et d'exercices variés, on regarde la technique des styles de nage tout en travaillant l'endurance. Idéal pour ceux et celles qui veulent augmenter leur efficacité dans leur nage et l'entraînement en triathlon.
Cours perfectionnement de style de nage	Bien connaître les styles de nage : crawl, dos crawlé, brasse, papillon (facultatif)	Ce cours s'adresse aux personnes qui possèdent des bases très solides en natation. Il s'agit d'un cours où nous allons approfondir et peaufiner les styles de nage dans sa technicité tout en travaillant l'endurance, la coordination, les virages, départs, etc
Natation des aîné(e) s	Aucun préalable	Ce cours s'adresse aux aîné(e)s souhaitant demeurer actif tout en pratiquant une variété d'éducatifs et d'exercices dans l'eau. Ce cours intègre une portion d'aquaforme, d'apprentissages, de perfectionnement de styles de nage et d'exercices variés en partie peu profonde et profonde. Idéal pour se sentir bien revigoré(e)!
Introduction au water polo Groupe mixte	Savoir nager le crawl Être à l'aise de nager en partie profonde <u>POUR ADULTES 16 ANS ET PLUS!</u>	Ce cours est destiné aux personnes désirant découvrir et explorer un sport collectif aquatique des plus dynamiques! Ce cours sera élaboré sous forme d'entraînement : 50-60 minutes consacrées aux éducatifs et exercices, mise en forme et 30-40 minutes consacrées au jeu! Avoir une bonne condition physique est un atout! Plaisir et compétition saine seront au rendez-vous! Un minimum de 10 participants est requis pour démarrer ce super projet!!!