

DESCRIPTION DES COURS AQUATIQUES

Croix-Rouge Natation préscolaire (Niveaux 1 à 7)

Cours de natation destinés aux enfants de 4 mois à 6 ans.

Croix-Rouge Natation junior (Niveaux 1 à 10)

Cours de natation destinés aux enfants de 7 ans et plus.

Junior 10 et Étoile de bronze

Pour les adolescents de 13 ans et moins qui désirent perfectionner leur natation avec le dernier niveau qu'offre la Croix-Rouge et débiter le sauvetage.

AquAmusement

Cours destiné aux enfants ayant une base en natation et désirant faire des activités animées en piscine.

Entraînement supervisé

Entraînement destiné à des adultes de différents calibres, composé d'éléments liés à la natation et au sauvetage.

Aquaforme

Entraînement aérobique intensif en eau peu profonde, sur musique. (30 minutes d'aérobic, 20 minutes de musculation et 10 minutes d'étirements)

Aquaforme +

Aquaforme pour les personnes qui désirent pousser leur entraînement. Attention! Vous allez travailler très fort!

Aquamusculation

Entraînement sur musique, orienté vers le travail musculaire. (20 minutes d'aérobic, 30 minutes de musculation et 10 minutes d'étirements)

Aquacardio

Entraînement sur musique, orienté vers le travail aérobique. (40 minutes d'aérobic, 10 minutes de musculation et 10 minutes d'étirements)

Aquajogging

Entraînement aérobique intensif en eau profonde, avec ceinture de flottabilité. (30 minutes d'aérobic, 20 minutes de musculation et 10 minutes d'étirements)

Aquaforme postnatal

Entraînement en eau profonde, avec ceinture de flottabilité. Votre bébé est à vos côtés dans un siège flottant durant votre entraînement. (20 minutes d'aérobic, 10 minutes de musculation et 10 minutes d'étirements)

Aquaforme prénatal

Entraînement modéré, sur musique, avec étirements et relaxation, en préparation à l'accouchement.

Cours privés disponibles!

