

Notre programmation adultes / adolescents

Entraînement dirigé Ados (10- 15ans)

Le nageur perfectionne ses techniques de nage et améliore son endurance en effectuant différentes activités conçues par le moniteur. Les cours juniors de la Croix-Rouge ne correspond pas à votre jeune inscrivez le dans le cours d'entraînement dirigé Ados où il pourra continuer sa progression dans la natation.

Aqua Boot camp

Vivez l'expérience d'un entraînement dynamique et complet! Le cours Aqua Boot Camp mise sur l'endurance physique de vos muscles dans l'eau et à l'extérieur de l'eau. Il combine natation, musculation, cardio et étirements. Ce cours s'adresse à toutes les personnes ayant de bonnes habiletés dans l'eau et aimant l'entraînement intensif. L'instructeur prendra soin d'adapter le cours au niveau des participants. N'attendez plus et inscrivez-vous dès maintenant afin d'atteindre vos objectifs d'entraînement !

Aqua combo

L'aquaforme et l'aquajogging réunis dans un seul et même cours. Celui-ci se déroule en eau profonde et peu profonde amenant ainsi plusieurs déplacements dans la piscine. Tout ce qu'il faut pour travailler votre capacité cardiovasculaire sans les impacts des sports en salle.

Aqua Step

Ce cours d'une durée de 55 minutes vous permettra de renforcer vos fesses, vos abdos et vos bras sans solliciter vos genoux. Offert sur une musique entraînante, vous aurez l'impression de faire des chorégraphies ! L'endurance cardiovasculaire est sollicitée tout au long de la séance ce qui permettra de vous remettre en forme tout en minimisant les impacts musculo-articulaires liés à l'aérobic. Ce cours s'offre en eau peu profonde et le participant doit avoir une condition physique minimale.

Aquaforme AFC (abdos-fesses-cuisses)

L'objectif principal de ce cours est de renforcer et de raffermir le ventre et le bas du corps. Les exercices effectués dans ce cours cibleront avant tout les muscles abdominaux, les fesses et les cuisses tant lors de la partie cardiovasculaire que musculaire. Puisqu'il se déroule en eau peu profonde, il n'est pas nécessaire de savoir nager pour suivre ce cours.

Aquaforme cardio

Ce cours vise l'amélioration générale de la capacité cardiaque et musculaire. Il met l'accent sur l'entraînement cardiovasculaire en offrant au moins 40 minutes d'activités aérobiques. Il comprend aussi une portion d'exercices musculaires qui ont pour objectifs de travailler les muscles posturaux. Puisqu'il se déroule en eau peu profonde, il n'est pas nécessaire de savoir nager pour suivre le cours.

Aquajogging

Ce cours offre un entraînement cardiovasculaire et musculaire. Il se déroule en eau profonde où l'utilisation de la résistance de l'eau est maximale. Ce cours s'adresse aux personnes qui sont à l'aise en eau profonde avec une ceinture de flottaison. Idéal pour les personnes ayant des problèmes de dos.

Essentiel 1 (peu profond)

Pour développer les habiletés de base. Les cours sont conçus de manière à permettre aux nageurs de développer et d'améliorer leur aisance dans l'eau par l'entremise de la maîtrise de techniques de flottaison, de mouvement et de respiration. Le cours se déroule en eau peu profonde.

Essentiel 2 (profond)

Le cours est axé sur le perfectionnement du crawl et du dos crawlé, l'acquisition de l'aisance en eau profonde et l'amélioration de la distance parcourue à la nage. Le cours se déroule en largeur en eau profonde.

Styles de nage (profond)

Pour apprendre la brasse, le dos élémentaire, le papillon et pour continuer à améliorer les autres styles de nages. Le cours se déroule en longueur, donc, l'endurance sera aussi travaillée.

Maître-nageur

Ce cours s'adresse aux nageurs qui désirent avoir un entraînement supervisé. L'entraîneur fixera des objectifs personnalisés avec le participant. L'entraîneur pourra, en plus, superviser et corriger les styles de nage des nageurs au besoin.