

COURS EN PISCINE – Programme préscolaire

COURS	DESCRIPTION	DURÉE
Étoile de mer  4 à 12 mois	Cours 1 enfant + 1 parent L'enfant se familiarise avec l'eau tout en s'amusant. Il arrive qu'en raison de son âge, l'enfant puisse faire plus d'une fois le même niveau.	30 min
Canard  12 à 24 mois	Cours 1 enfant + 1 parent L'enfant se familiarise avec l'eau tout en s'amusant. Il arrive qu'en raison de son âge, l'enfant puisse faire plus d'une fois le même niveau.	30 min
Tortue de mer  24 à 36 mois	Cours 1 enfant + 1 parent L'enfant se familiarise avec l'eau tout en s'amusant. Il arrive qu'en raison de son âge, l'enfant puisse faire plus d'une fois le même niveau.	45 min
Loutre de mer  3 à 5 ans	L'enfant porte une ceinture d'hippopotames. Cours sur la plate-forme La participation d'un parent est requise pour les 5 premiers cours.	50 min
Salamandre  3 à 5 ans	L'enfant porte une ceinture d'hippopotames. Cours sur la plate-forme et sans parent. Pour réussir ce niveau, l'enfant doit nager sans hippopotames.	50 min
Poisson-lune  3 à 5 ans	L'enfant s'inscrit à ce cours s'il a réussi le niveau salamandre. Cours principalement dans la partie peu profonde.	50 min
Crocodile  3 à 5 ans	L'enfant s'inscrit à ce cours s'il a réussi le niveau poisson-lune. Il apprend à nager la grande roue. Cours principalement dans la partie peu profonde.	50 min
Baleine  3 à 5 ans	L'enfant s'inscrit à ce cours s'il a réussi le niveau Crocodile. Il perfectionne la grande roue. Cours principalement dans la partie peu profonde.	50 min

COURS 6 ans et plus	DESCRIPTION	DURÉE
Junior 1	L'enfant s'inscrit à ce cours s'il est encore craintif et/ou s'il porte encore un objet de flottaison pour nager. Le but de ce cours est de perfectionner le battement de jambes.	55 min
Junior 2	L'enfant a un bon battement de jambes et nage sans objet flottant tout en apprenant la grande roue.	55 min
Junior 3	L'enfant a un bon battement de jambes et nage tout en perfectionnant la grande roue.	55 min
Junior 4	L'enfant s'inscrit à ce cours s'il a réussi le niveau junior 3. Apprentissage du crawl	55 min
Junior 5	L'enfant s'inscrit à ce cours s'il a réussi le niveau junior 4 et s'il est capable de nager une distance de 25 m. Apprentissage du dos crawlé	55 min
Junior 6	L'enfant s'inscrit à ce cours s'il a réussi le niveau junior 5 et s'il est capable de nager une distance de 50 m. Apprentissage du dos élémentaire	55 min
Junior 7	L'enfant s'inscrit à ce cours s'il a réussi le niveau junior 6 et s'il est capable de nager une distance de 75 m.	55 min
Junior 8	L'enfant s'inscrit à ce cours s'il a réussi le niveau junior 7 et s'il est capable de nager une distance de 150 m. Apprentissage de la brasse.	55 min
Junior 9	L'enfant s'inscrit à ce cours s'il a réussi le niveau junior 8 et s'il est capable de nager une distance de 300 m.	55 min
Junior 10	L'enfant s'inscrit à ce cours s'il a réussi le niveau junior 9 et s'il est capable de nager une distance de 400 m. Apprentissage de la marinière.	55 min

Programme PRÉSCOLAIRE (5 ANS ET MOINS)	Programme JUNIOR (6 ANS ET PLUS)	
<p>Loutre de mer</p>  <p>3 à 5 ans</p>	Complété ou incomplet	Junior 1
<p>Salamandre</p>  <p>3 à 5 ans</p>	Complété ou incomplet	Junior 1
<p>Poisson-lune</p>  <p>3 à 5 ans</p>	Incomplet	Junior 1
	Complété	Junior 2
<p>Crocodile</p>  <p>3 à 5 ans</p>	Incomplet	Junior 2
	Complété	Junior 3
<p>Baleine</p>  <p>3 à 5 ans</p>	Incomplet	Junior 3
	Complété	Junior 4

COURS EN PISCINE – Programme adulte

COURS	DESCRIPTION	DURÉE
AQUAFORME	Ce cours permet de travailler le système cardiovasculaire par des exercices tels que différents déplacements dans l'eau et certains jeux de même que la vigueur musculaire par des exercices exécutés en partie peu profonde. Il n'est pas nécessaire de savoir nager pour suivre ce cours.	55 min
WORKOUT AQUATIQUE	Ce cours permet de faire des exercices d'intensité élevée à l'aide de différents accessoires. Principalement axés sur le travail cardiovasculaire et musculaire. Combinaison d'exercices stationnaires, en déplacement et en propulsion. Il n'est pas nécessaire de savoir nager.	55 min
AQUA ADULTE	Ce cours est axé sur le développement de styles de nage complet et efficace. Vous apprenez à bien coordonner le mouvement des jambes et des bras ainsi qu'être en mesure d'intégrer une respiration régulière.	55 min
ENTRAÎNEMENT EN LONGUEUR	Ce cours s'adresse aux gens qui désirent nager en continu dans un environnement supervisé. Les moniteurs créent des programmes à chaque cours permettant d'exercer différents styles de nage et de varier les exercices de cardio, de musculation ou d'endurance. Ce cours permet également aux gens d'améliorer leurs techniques de natation.	55 min
AQUA JOGGING	Ce cours se déroule en eau profonde . Il est possible de porter une ceinture d'aqua jogging (fournie). Ce cours est idéal pour les personnes qui sont à l'aise dans l'eau profonde, qui désirent développer leur endurance cardio-vasculaire et diminuer les impacts aux sols.	55 min
AQUA POUSSETTE	Ce cours se déroule en eau peu profonde . Il est idéal pour le parent qui souhaite bouger en compagnie de son enfant. L'enfant est installé dans un bateau, ce qui permet aux parents de bouger librement. Le dernier 15 minutes est un cours de natation pour l'enfant.	55 min
PRÉNATAL	Ce cours, destiné aux femmes enceintes, se déroule en eau peu profonde . Il est idéal pour celles qui désirent bouger pendant leur grossesse et partager cette expérience avec d'autres femmes. Un billet médical autorisant l'aquaforme est demandé.	55 min