

Centre aquatique Donnacona

Descriptions des cours adultes

Aquafit

Cours de mise en forme basé sur le principe d'intervalle cardio-vasculaires et musculaires des cours de crossfit. Intensité élevée à très élevée.

Aquaforme régulier

Cours de mise en forme en eau peu profonde.
Intensité moyenne à élevée

Aquajogging régulier

Cours de mise en forme en eau profonde. Une ceinture sera fournie au participant pour le maintien à la surface. Permet d'éviter les chocs sur les articulations tout en ayant une intensité moyenne à élevée.

Aquapoussette

Cours de mise en forme post-natal en compagnie de l'enfant. L'objectif est de permettre aux nouveaux parents de travailler leur condition physique en étant auprès de leur enfant. Une partie du cours sera aussi une initiation à l'eau pour l'enfant.

Aquaspinning

Cours de spinning aquatique de groupe. Ce cours favorise l'endurance cardiovasculaire en utilisant les principes de base du spinning en salle sur une musique entraînante. Les chaussures d'eau sont recommandées.

Arthrite/Arthrose

Cours de faible intensité ou l'objectif est de maintenir les acquis ou d'augmenter la capacité physique d'une clientèle présentant des problèmes de santé divers.

Endurance et correction de style

Entraînement en longueur dirigé par un entraîneur. L'objectif est d'améliorer votre endurance et vos techniques de natation. Vous devez pouvoir nager 200m de façon continue et avoir une base de crawl, brasse et dos crawlé.

Maître-Nageur

Entraînement en longueur supervisé par un entraîneur. Vous devez nager 500m de façon continue et avoir une base des 4 styles de natation.

Natation débutant - adulte

Conçu pour développer une aisance dans l'eau - Introduction à la natation et à la nage sur le ventre.

Natation intermédiaire - adulte

L'accent est mis sur l'apprentissage des techniques de nage et sur l'augmentation de l'endurance.