



DESCRIPTION DES PROGRAMMES D'AQUAFORME

Pour hommes et femmes qui veulent entretenir et améliorer leur condition physique. Ces cours sont basés sur les principes de la danse aérobique. Se pratique dans l'eau et a l'avantage d'être sans risques de traumatisme puisque les mouvements se font avec la résistance de l'eau.

AQUACARDIO

Pour ceux qui désirent un programme continu permettant de se mettre en forme par une pratique rigoureuse sur musique entraînante.

AQUACARDIO PLUS

Un programme intensif permettant de garder sa forme physique et de brûler beaucoup de calories. Tout ça sur une musique entraînante.

AQUA CIRCUIT

Entraînement intensif par intervalle mettant à l'épreuve votre endurance physique ainsi que vos muscles. Les séances sont variées pour un entraînement complet et intense! La pratique ne nécessite pas de savoir nager.

AQUAMAMAN

Activité pour femmes enceintes qui consiste à maintenir une forme physique pendant la grossesse, à améliorer la souplesse, à soulager les articulations, à faciliter le relâchement de la colonne vertébrale. Les mouvements dans l'eau permettent aussi de bouger avec beaucoup plus de fluidité et d'aisance.

* Prendre note qu'en soirée, les femmes enceintes doivent s'inscrire dans l'aquacardio régulier.

L'AQUAPOUSSETTE

Programme postnatal pour maman et bébé

Remise en forme graduelle sans avoir besoin de faire garder son bébé pour reprendre l'entraînement et la forme, retrouver de l'énergie et l'envie de bouger. Permet aussi de briser l'isolement et de socialiser avec d'autres mères en compagnie des bébés installés dans des poussettes aquatiques attachées à leur maman. Le travail aérobique est au rendez-vous. L'âge minimal recommandé pour le bébé est de 4 semaines puisqu'il faut que bébé se tienne la tête légèrement. L'âge maximal recommandé est de 3 ans ou 35 livres.

Il est recommandé d'apporter une serviette de plage en surplus :

- 1- Pour garder une stabilité de bébé
- 2- Pour conserver sa chaleur corporelle

L'AQUABELÂGE

Puisque la forme physique est importante à tout âge, ce cours conçu pour les 50 ans et plus permet de travailler le système cardiovasculaire, de tonifier et étirer les muscles et surtout, d'avoir du plaisir!

LE COMBINÉ

Une combinaison de 30 minutes d'aquacardio et de 30 minutes de natation adulte niveau 1 ou 2 ou 3.