



LA STATION AQUATIQUE



NOUVEAU !

Les cours de natation pour adultes font peau neuve !

Pour mieux répondre à vos besoins, nous avons restructuré nos niveaux. La progression est simplifiée et adaptée à votre rythme.

ADULTE 1



Apprivoiser l'eau

Pour qui ? Vous avez peur de l'eau ou n'êtes pas à l'aise d'y mettre la tête.

Partie peu profonde uniquement, cours de 45 minutes. Objectifs: Mettre le visage dans l'eau, flotter sur le ventre et sur le dos, glisser, et apprendre les bases de la nage au crawl et au dos (battement de jambes).

Prérequis : Aucun.

ADULTE 2



Apprivoiser le profond

Pour qui ? Vous êtes à l'aise dans la partie peu profonde, mais la partie profonde vous insécurise.

Progression vers la partie profonde au cours de la session (12,5 à 25m), cours de 45 minutes. Objectifs: Maîtriser la partie profonde, s'initier à la respiration sur le côté au crawl et au dos.

Prérequis : Être à l'aise d'avoir la tête dans l'eau, flotter sans aide et se déplacer avec un objet flottant (ex planche) sur environ 10m.

ADULTE 3



Initiation aux styles de nage

Pour qui ? Vous n'avez pas peur du profond et pouvez nager une longueur de manière confortable.

Cours en longueur (25 m) de 45 minutes. Objectifs : Perfectionner le crawl (en particulier la respiration latérale), le dos et s'initier à la brasse.

Prérequis : Capable de nager 25 m (une longueur) en continu et de faire un kick sur le dos.

ADULTE 4



Perfectionnement technique

Pour qui ? Vous possédez déjà une bonne technique et recherchez un cours en longueurs pour poursuivre votre apprentissage et développer votre endurance encadré par un entraîneur.

Entraînement en longueurs (25 m) 75 minutes. Corrections techniques et endurance.

Prérequis : Maîtriser le crawl et le dos, et être capable de nager sur une distance continue d'environ 100-200m de manière confortable