

Découvrez notre programmation de cours pour tous les âges



COMPLEXE AQUATIQUE
Saint-Constant

Aqua-étirement



Intensité faible à modérée



Bassin récréatif



Accessible à tous



Matériel inclus et fournit dans le cours

Ce cours vise l'étirement complet du corps, l'amélioration de la mobilité articulaire et le renforcement musculaire.

Il convient particulièrement aux personnes qui pratiquent des activités comportant des mouvements répétitifs, ainsi qu'à celles en phase de réhabilitation ou en convalescence après une blessure.

Aqua-senior



Intensité faible à modérée



Bassin récréatif



Personnes seniors 55+



Matériel inclus et fournit dans le cours

Autrefois appelé Aqua 55+, ce cours propose une variété d'exercices d'aérobic à faible impact, idéaux pour préserver la santé des articulations. Chaque séance comprend aussi des exercices de renforcement musculaire et se termine, selon la discrétion du moniteur, par des segments d'étirement ou de relaxation.

La structure du cours varie d'une rencontre à l'autre : exercices en groupe, circuits ou activités statiques peuvent s'alterner pour maintenir la motivation et le plaisir de bouger.

Aqua-poussette



Intensité faible à modérée



Bassin récréatif



Parent et enfant de 2 ans et moins



- Matériel fourni : poussette aquatique, nouilles, jouets, etc.
- Apporter une ceinture flottante pour bébé (avec ballon ou hippopotames)
- Poids maximal pour la poussette : 35 lb

Aqua-Poussette allie activité physique pour le parent et initiation aquatique pour le bébé.

En première partie, les tout-petits, installés dans des poussettes aquatiques, laissent leurs parents profiter d'un cours d'aquaforme adapté (cardio, musculation, étirements, voire nage).

En seconde partie, place au bébé. Exercices ludiques et progressifs pour découvrir l'eau en douceur. Immersion partielle, mouvements guidés, nage ventrale et dorsale, et jeux.

Aqua-prénatal



Intensité faible à modérée



Bassin récréatif ou compétitif



Femmes enceintes



Matériel inclus et fournit dans le cours

Aqua-prénatal s'adresse aux futures mamans qui veulent rester actives pendant leur grossesse.

Adapté au niveau du groupe, le cours combine cardio, renforcement musculaire et parfois de courtes séquences de nage. Les exercices améliorent la posture, soulagent les inconforts (surtout au dos) et renforcent les muscles clés, dont le plancher pelvien.

Selon le moniteur, des moments de méditation, de relaxation ou de yoga aquatique peuvent s'ajouter.

Aquaforme



Intensité faible à modérée



Bassin récréatif ou compétitif
eau peu profonde



Accessible à tous



Matériel inclus et fournit dans le cours

Anciennement appelé AquaCombo 1, ce cours offre un entraînement complet combinant exercices cardiovasculaires et renforcement musculaire, avec un accent sur les jambes, les abdominaux et les bras.

Selon l'approche du moniteur, des segments complémentaires peuvent s'ajouter, comme des étirements, des exercices de coordination ou de méditation.

Aquacombo



Intensité modérée



Bassin compétitif zone peu profonde
et profonde



Accessible à tous



Il est recommandé de suivre le cours Aquaforme au préalable afin de favoriser une progression sécuritaire et efficace. Il est aussi important d'être à l'aise dans l'ensemble du bassin compétitif pour profiter pleinement du cours.

Ceinture de flottabilité facultative.

Anciennement Aqua Combo 2, ce cours combine cardio et renforcement ciblant jambes, abdos et bras.

En eau profonde, les mêmes groupes musculaires travaillent en suspension, pour plus d'intensité.

Aqua-bootcamp



Haute intensité



Bassin récréatif



Ce cours est déconseillé en cas de douleurs articulaires. Il faut être à l'aise dans l'eau et nager 15 m sur le ventre et le dos.



Matériel inclus et fournit dans le cours Le port de lunettes de natation est conseillé.

Aqua-Bootcamp est un cours intense mêlant cardio et musculation dans l'eau, parfois avec la rivière pour plus de résistance.

Selon le moniteur, des exercices hors de l'eau ou des ateliers (vélos aquatiques, circuits) peuvent s'ajouter.

Aquanatation



Haute intensité



Bassin compétitif



Pour nageurs et sportifs



Matériel inclus et fournit dans le cours

Il faut pouvoir nager 100 m en continu et être à l'aise dans l'eau.

Lunettes et bonnet de bain recommandés.

Axé sur le cardio, la vitesse et l'endurance, il alterne séries de longueurs, musculation et cardio en zones profonde, peu profonde ou hors de l'eau.

Selon la formule du jour, des ateliers (vélos aquatiques, aqua-steps, circuits) peuvent s'ajouter.

Aquastep



Haute intensité



Bassin récréatif



Accessible à tous



Matériel inclus et fournit dans le cours

Ce cours demande un effort cardio soutenu, une bonne condition physique est recommandée.

Aqua Step est une version dynamique de l'aquaforme utilisant un stepper fixé au fond de la piscine pour plus de résistance et de variété.

Principalement axé sur le cardio, il renforce jambes, fessiers et abdos, avec des exercices complémentaires pour diversifier l'entraînement et ménager les articulations.

Aquamusculation



Intensité modérée



Bassin compétitif



Accessible à tous



Matériel inclus et fournit dans le cours

Aqua-Musculation se concentre sur le renforcement et l'endurance musculaire à un rythme contrôlé.

Après un échauffement cardio léger, des exercices ciblent tout le corps, bras, épaules, dos, abdos, fessiers et jambes avec du matériel comme haltères aquatiques, élastiques ou poids.

Aquacardio



Intensité modérée



Bassin compétitif



Accessible à tous

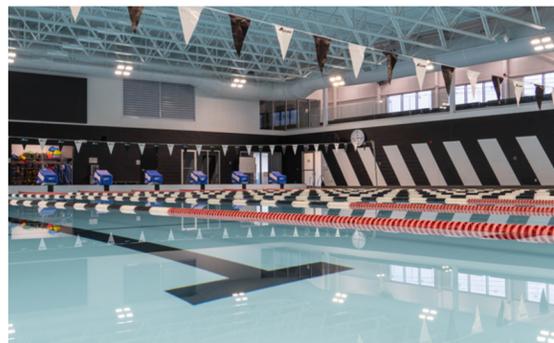


Matériel inclus et fournit dans le cours

Aqua-Cardio développe l'endurance grâce à des exercices courts et variés, réalisés sur place, en déplacement ou en format aquaforme.

Structuré en blocs dynamiques avec récupération active, le cours peut inclure du matériel (stepper, haltères) pour un léger renforcement musculaire.

Aquajogging



Intensité modérée à élevée



Bassin compétitif partie profonde



Accessible à tous



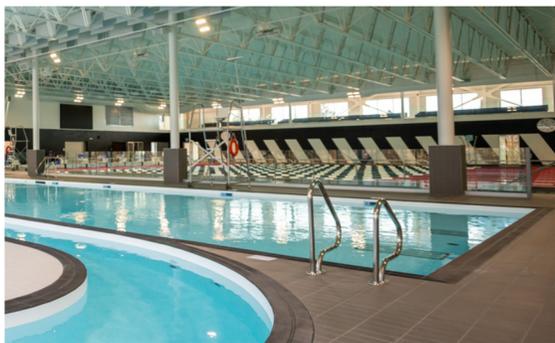
Matériel inclus et fournit dans le cours

Il est essentiel d'être à l'aise dans l'eau, car le cours se déroule entièrement en profondeur.

Anciennement AquaProfond, ce cours reproduit la course à pied pour améliorer cardio et tonus musculaire, sans impact sur les articulations.

Idéal en réhabilitation, il se pratique avec ou sans ceinture de flottaison, et peut inclure des poids pour plus d'intensité. Les séances combinent joggings verticaux et déplacements aller-retour.

Aqua kickboxe



Intensité modérée



Bassin récréatif



Accessible à tous



Matériel inclus et fournit dans le cours

Aqua KickBoxe s'inspire du kickboxing et de la boxe adaptés à l'eau, combinant coups de poing et de pied pour un entraînement cardio.

Après un échauffement complet, enchaînements puissants et intenses visent à développer force et endurance.

Aqua-AFC (abdos, fesses, cuisses)



Intensité modérée



Bassin compétitif peu profond



Accessible à tous



Matériel inclus et fournit dans le cours

Ce cours cible abdos, fessiers et cuisses, avec peu d'engagement du haut du corps. Inspiré de l'aquaforme, il s'adapte aux besoins du groupe et peut inclure, si possible, des exercices en suspension en eau profonde.

Aquaspinning



Haute intensité



Bassin récréatif



Excellente forme physique



Matériel inclus et fournit dans le cours

Ce cours n'est pas recommandé en cas de douleurs au dos ou aux articulations.

Souliers d'eau et bouteille recommandé.

Aqua Spinning combine pédalage intensif, sprints et intervalles musculaires, ciblant jambes, fessiers et abdos, avec exercices pour le haut du corps à l'aide du vélo.

