

# AQUADULTE

## Aquadulte 1 :

- Descriptions: Ce cours s'adresse à 2 types d'adultes :
  - Vous avez peur de l'eau et n'avez jamais suivi de cours de natation. Nous allons travailler la flottabilité, le redressement dans l'eau et l'aisance en général.
  - Vous n'avez pas peur de l'eau, mais vous n'avez pas de technique. Nous allons travailler le « kick » sur le ventre et sur le dos, respiration et rotation des bras au crawl et dos crawlé.  
L'endurance va généralement s'améliorer avec le perfectionnement des techniques de nage.
- Durée du cours: 60 minutes
- Coût : 105 \$ (plus taxes) / 8 cours
- Horaire : Mardi : 19 h à 20 h  
Samedi : 14 h à 15 h
- Ratio : 6 adultes / 2 moniteurs
- Précisions : Vous pouvez payer un cours à la fois au coût de 15 \$ (tx. incl.), **seulement si le cours n'est pas complet**. Cette option peut vous permettre d'essayer le cours sans vous inscrire pour la session en entier. Si vous voulez vous inscrire après l'essai, vous pouvez payer pour les cours restants. Vous devez avoir un casque de bain et l'achat de lunette de piscine est conseillé. Nous acceptons les adolescents à partir de 15 ans.

## Aquadulte 2 :

- Descriptions: Ce cours s'adresse aux adultes capables de nager 2 longueurs sans arrêt (50 m) ou plus. Vous devez avoir une technique de base au crawl et au dos crawlé (brasse optionnelle). Le moniteur écrit un plan de cours sur papier et lorsque les participants exécutent les nages, il apporte les correctifs aux styles de nage si nécessaire.
- Durée du cours: 60 minutes
- Coût : 105 \$ (plus taxes) / 8 cours
- Horaire : Mardi : 19 h à 20 h  
Jeudi : 18 h à 19 h
- Ratio : 8 adultes / 1 moniteur / 2 corridors
- Précisions : Vous devez avoir un casque de bain et l'achat de lunettes de piscine est conseillé. Nous acceptons les adolescents à partir de 15 ans.

## Aquadulte 3 :

- Descriptions: Ce cours s'adresse aux adultes connaissant la plupart des styles de nage (papillon et marinière optionnel). Le moniteur écrit un plan de cours sur papier offrant des défis d'endurance et de « sprint ». Il apporte des correctifs aux styles de nage et aux « éducatifs » si nécessaire.
- Durée du cours: 60 minutes
- Coût : 105 \$ (plus taxes) / 8 cours
- Horaire : Mardi : 19 h à 20 h  
Jeudi : 18 h à 19 h
- Ratio : 8 adultes / 1 moniteur / 2 corridors
- Précisions : Vous devez avoir un casque de bain et l'achat de lunettes de piscine est conseillé. Nous acceptons les adolescents à partir de 15 ans.