

## *Description des activités pour adultes*

<p><b>Activement 50 ans</b></p> <p>Ce cours de conditionnement physique s'adresse aux gens dans la cinquantaine qui vise à améliorer leur capacité cardiovasculaire et leur vigueur musculaire de façon progressive et encadrée.</p>	<p><b>Aérobic-step</b></p> <p>Une intervenante dynamique, de la musique rythmée, des styles populaires et classiques, bref, un mélange parfait pour vivre des séances de conditionnement physique sur musique intenses!</p>
<p><b>Aquaforme</b></p> <p>Ce cours anti-stress est un entraînement qui permet de développer vos capacités cardio-vasculaire et renforce vos muscles posturaux. Vous n'avez pas besoin de savoir nager pour faire de l'Aquaforme, il s'agit d'être à l'aise dans l'eau.</p>	<p><b>Aquaplus</b></p> <p>Ces plages horaires <b>supervisées seulement</b> s'adressent aux plus de 14 ans voulant perfectionner leurs habiletés en natation dans tous les styles de nage (crawl, dos crawlé, brasse, papillon, marinière et dos élémentaire).</p>
<p><b>Aquatrainig</b></p> <p>Ce cours ressemble à un cours d'aquaforme, mais en eau plus profonde et avec une intensité plus élevée.</p>	<p><b>Baladi</b></p> <p>Ce cours s'adresse aux femmes de tout âge et de toute taille. Cette danse embellit la posture, affine la silhouette, développe la souplesse, la féminité, le sens rythmique, la mémoire et la coordination tout en rehaussant l'estime de soi.</p>
<p><b>Baladi du 3<sup>e</sup> âge</b></p> <p>Un exercice complet, tout en douceur, qui soulage les tensions musculaires et améliore la santé physique et psychologique. Des heures de plaisir à danser entre femmes dans une ambiance joyeuse et chaleureuse sur de belles musiques exotiques.</p>	<p><b>Brûle-calories et ballon tonus</b></p> <p>Cet entraînement de type athlétique comporte une combinaison de plusieurs activités cardio-vasculaires. Exécutées sous forme de circuit ou d'intervalles, ces combinaisons sont faciles à suivre ce qui rend le cours très intense et stimulant.</p>
<p><b>Cardio Mix</b></p> <p>Ce cours s'adresse à des gens qui veulent bouger et qui veulent essayer différents exercices tel que la danse aérobic, le step, le cardio Kick boxing, le boot camp (brûle-calories) etc. De plus, le niveau musculaire sera aussi sollicité en travaillant avec des poids, des élastiques et le ballon.</p>	<p><b>Maîtres-nageurs</b></p> <p>Ces plages horaires <b>dirigées</b> s'adressent aux plus de 14 ans voulant perfectionner leurs habiletés en natation dans tous les styles de nage (crawl, dos crawlé, brasse, papillon, marinière et dos élémentaire).</p>

<p><b>Prévention des maux de dos</b></p> <p>Ce cours est offert par un professionnel de la physiothérapie et vise principalement le renforcement des muscles qui protègent la colonne vertébrale.</p>	<p><b>Prévention santé du cœur</b></p> <p>Ce cours comporte un échauffement, des exercices, des étirements et de la relaxation dans un cadre sécuritaire élaboré sur mesure pour des personnes ayant des maladies cardiaques (hypertension, infarctus, angine, avc, etc.) ou présentant des facteurs de risques associés aux maladies cardiaques.</p>
<p><b>Yoga</b></p> <p>Ce cours est un excellent moyen de gérer son stress. Vous découvrirez les bienfaits de la respiration et d'une souplesse retrouvée. Le Yoga opère fondamentalement une transformation profonde de l'être.</p>	