

# DÉROULEMENT DES COURS AÉROBIQUES EN PISCINE

**IL EST IMPORTANT DE COMPRENDRE LA DIFFÉRENCE ENTRE LES COURS SUIVANTS :**

<b>AQUATHÉRAPIE</b>	S'adresse aux personnes blessées ou désirant avoir un rythme de cours plus léger et plus adapté à leurs besoins particuliers. La musique est moins rythmée et moins forte afin de ne pas inciter un rythme plus rapide que la capacité de chacun.
<b>AQUAFORME/ AQUAJOGGING</b>	S'adresse aux personnes désirant maintenir ou améliorer leur endurance musculaire et cardio-respiratoire. La musique est plus rythmée et plus forte afin d'aider les participants à atteindre un bon rythme lors des exercices.
<b>AQUACOMBO</b>	Les objectifs sont les mêmes que pour l'aquaforme et l'aquajogging. Prendre note que lors de l'aquacombo du midi, la musique est en général plus forte.

## **Lors des cours :**

1. Le moniteur ouvrira la porte à l'heure du cours afin de vous donner accès à la piscine.
2. Le temps d'installation et la prise de présence peuvent prendre jusqu'à 5 minutes selon le cours.
3. Lorsque le moniteur donne des consignes, évitez de parler pour une meilleure compréhension des autres participants
4. Si vous avez de la difficulté à entendre ou voir le moniteur, approchez-vous de celui-ci.
5. Si vous désirez parler, installez-vous à l'arrière du groupe et attention à ne pas parler trop fort.
6. Si vous avez des commentaires à adresser aux groupes, allez voir le moniteur à la fin du cours. Celui-ci s'occupera de faire le message si nécessaire.