

Pour les personnes actives qui souhaitent suivre un entraînement pour tonifier leur musculature ou améliorer leur physique tout en ménageant leurs articulations. La résistance et le jogging dans l'eau profonde représentent une base idéale pour un entraînement de force et d'endurance effectif et équilibré. L'efficacité dans l'eau est quadruple par rapport à la terre.

Aquafit standard

45 minutes; warm-up, force et souplesse, endurance (jogging), cool-down, stretching; recommandé pour tous, également pour débutants

Aquafit endurance

60 minutes; warm-up, force et souplesse, endurance (jogging), cool-down, stretching; recommandé pour tous, plutôt sportif

Aquafit step

45 minutes; warm-up, endurance-force (step), cool-down, stretching; recommandé pour tous, également pour débutants

Aquafit strong

45 minutes; warm-up, force (engins spéciaux pour augmenter la résistance dans l'eau) et souplesse, endurance (jogging), cool-down, stretching; recommandé pour tous, plutôt sportif

Aquafit cycling

60 minutes; warm-up, force et endurance-vitesse (cycling), cool-down, stretching; recommandé pour tous, plutôt sportif

Aquafit power workshop

60 minutes; variations avec différents engins (tapis de course, trempelin, moonwalker, step, bike); warm-up, force et souplesse, endurance (jogging), cool-down, stretching; recommandé pour tous, également pour débutants

Gym-Fit

45 minutes; mélange varié entre l'aquagym et l'aquafit; warm-up, force et souplesse, endurance (jogging), cool-down, stretching; recommandé pour tous, également pour débutants

Remarques générales

Chaque cours est suivi de la première jusqu'à la dernière leçon par une monitrice ou un moniteur qualifié. Il peut arriver cependant qu'une monitrice ou un moniteur doit temporairement être remplacé pour cause de maladie, formation ou d'autres absences indispensables. Nous nous efforçons de ne pas attribuer plus que deux enseignants pendant le même trimestre.

Veuillez svp respecter les consignes d'hygiène et de vêtement de la piscine correspondante.

Fréquentation du cours sans interruption

Une fréquentation continue du cours de natation est la meilleure façon d'atteindre les objectifs fixés. Nous vous prions donc d'éviter des absences qui ne s'imposent pas impérativement. Nous ne faisons pas de remplacement. Les participants avec l'option « Assurance pour frais d'annulation » peuvent demander un remboursement appliquant le règlement suivant :

- L'absence doit être notifiée par courriel avant la leçon à office@schwimmschule.ch, par SMS au 079-2306050 ou auprès du moniteur/monitrice
- Tous les remboursements doivent être réclamés directement à la compagnie d'assurance en ligne www.erv.ch/sinistres. En cas de question, adressez-vous au service des sinistres de l'ERV, case postale, CH-4002 Bâle, téléphone +41 58 275 27 27, sinistres@erv.ch

Sécurité / Restrictions médicales

La sécurité est de première importance dans notre école. Pendant chaque cours un ou plusieurs sauveteurs formés (SSD Pool Pro) se trouvent dans la piscine et peuvent intervenir en cas de nécessité. Au moment de l'inscription veuillez svp nous informer sur des restrictions dus à l'état de santé de l'enfant, p.ex. diabète, épilepsie, asthme prononcé, déficiences physiques ou mentales et autres.