Complexe sportif BdeB - Modèle DLTA pour activités communautaires

Enfant actif (0 à 6 ans)

- CROIX-ROUGE NATATION PRÉSCOLAIRE
- KARIBOU

S'amuser grâce au sport (6 à 9 ans)

- CROIX-ROUGE NATATION JUNIOR

Apprendre à s'entraîner (8 à 12 ans)

- CROIX-ROUGE NATATION JUNIOR

S'entraîner à s'entraîner (11 à 16 ans)

- CROIX-ROUGE NATATION JUNIOR
- **CEP** Spécial ADO

S'entraîner à la compétition (15 à 23 ans)

- **CENTRE D'ENTRAÎNEMENT PHYSIQUE (CEP)** Entraînements spécialisés (privé, privé avec évaluation, semi-privé et préparation physique) et abonnement
- Cavaliers
  Sport étudiant BdeB

S'entraîner à gagner (19 ans et +)

Vie active (tout âge)

- **Conditionnement physique**
  - Salle/Plein air
    - Crossfit/Bootcamp
    - KiloXtreme
    - Step Fitness
    - Course Training (PA)
    - TRX ®
    - Body Resistance
    - Zumba ®
  - Piscine
    - AquaBootcamp
    - AquaFitness
    - AquaTraining
    - AquaJogging
    - AquaFiesta
    - Natation Essentiel 1
    - Natation Essentiel 2
- **Santé et Mieux-être**
  - Salle/Plein-air
    - Vitalité
    - Posture Tonus
  - Piscine
    - AquaVitalité
    - AquaDouceur

CERTIFICATIONS
Moniteur en sécurité aquatique, Médaille de bronze, Croix de bronze, Premiers soins- Général/DEA et Sauveteur national

ZONE FAMILLE

- Salle
  - Zumba Famille
  - Circuit d'entraînement Famille

ZONE MAMAN

ZONE MAMAN

- Salle/Plein-air
  - Vitalité Postnatal
- Piscine
  - AquaPrénatal
  - AquaPoussette

Maj: 2016-03-03