



Espace  
piscine

Saison 2018 - 2019

## AQUABIking

(à partir de 18 ans)

### L'Aquabiking est une discipline adaptée à tous les besoins et objectifs.

L'immersion réduit la pression de l'effort, en particulier au niveau des articulations et du dos et la résistance de l'eau permet de muscler sans traumatisme.

En plus du renforcement musculaire, l'Aquabiking offre la possibilité d'améliorer la circulation et de lutter contre la rétention d'eau, les jambes lourdes seront ainsi soulagées et les petits capitons domptés !

L'activité est également excellente pour l'entretien des capacités cardio-vasculaires.

L'Aquabiking s'adresse à toutes personnes désireuses de tonifier leur silhouette, d'entretenir leur forme ou de simplement pratiquer une activité originale pour pédaler dans la bonne humeur.

Séances de **45 minutes** dirigées par un éducateur.

- Lundi : 11h00 - 18h55 - 19h45
- Mardi : 13h05
- Mercredi : 18h20 - 19h10 - 20h00

### Tarifs

- Adhésion annuelle: 280€
- Adhésion trimestrielle 98,00 €.
- Séance unitaire (si places disponibles) : 15,00 €.
- Création de carte lors du 1<sup>er</sup> achat ou de la 1<sup>ère</sup> adhésion : 5,00 €.
- En cas de perte la nouvelle carte sera facturée 5,00 €.

Le coût de l'adhésion comprend un cours par semaine de 45 minutes.

Pour les séances unitaires, vous pouvez vous présenter à l'accueil du centre nautique le jour du cours de votre choix, dans ce cas vous pourrez accéder à la séance dans la limite des places disponibles.

### Paiement

Carte bancaire, chèque, espèces ou chèques vacances, coupon-sport.

Prélèvement bancaire pour adhésion annuelle (en 4 paiements de 70,00€ une fois par mois pendant les 4 premiers mois.) Prévoir RIB.

### Prévoir

- Une bouteille d'eau.
- Des chaussons de natation adaptés sont recommandés.

# PLANNING DES COURS\*

\*sous réserve de changements ou d'annulation

## 1<sup>er</sup> trimestre - du 17 septembre au 15 décembre 2018

Septembre 2018	Octobre 2018	Novembre 2018	Décembre 2018
lundi : 17 - 24	lundi : 1 - 8 - 15	lundi : 5 - 12 - 19 - 26	lundi : 3 - 10
mardi : 18 - 25	mardi : 2 - 9 - 16	mardi : 6 - 13 - 20 - 27	mardi : 4 - 11
mercredi : 19 - 26	mercredi : 3 - 10 - 17	mercredi : 7 - 14 - 21 - 28	mercredi : 5 - 12
jeudi : 20 - 27	jeudi : 4 - 11 - 18	jeudi : 8 - 15 - 22 - 29	jeudi : 6 - 13

- Réinscriptions et inscriptions pour le 2<sup>ème</sup> trimestre à partir du lundi 26 novembre 2018..

## 2<sup>ème</sup> trimestre - du 17 décembre 2018 au 23 mars 2019

Décembre 2018	Janvier 2019	Février 2019	Mars 2019
lundi : 17	lundi : 7 - 14 - 21 - 28	lundi : 4 - 11	lundi : 4 - 11 - 18
mardi : 18	mardi : 8 - 15 - 22 - 29	mardi : 5 - 12	mardi : 5 - 12 - 19
mercredi : 19	mercredi : 9 - 16 - 23 - 30	mercredi : 6 - 13	mercredi : 6 - 13 - 20
jeudi : 20	jeudi : 10 - 17 - 24 - 31	jeudi : 7 - 14	jeudi : 7 - 14 - 21

- Réinscriptions et inscriptions pour le 3<sup>ème</sup> trimestre à partir du lundi 4 mars 2019.

## 3<sup>ème</sup> trimestre - du 25 mars au 28 juin 2019

Mars 2019	Avril 2019	Mai 2019	Juin 2019
lundi : 25	lundi : 1 - 8 - 29	lundi : 6 - 13 - 20 - 27	lundi : 3 - 17 - 24
mardi : 26	mardi : 2 - 9 - 30	mardi : 7 - 14 - 21 - 28	mardi : 4 - 11 - 18 - 25
mercredi : 27	mercredi : 3 - 10	mercredi : 15 - 22 - 29	mercredi : 5 - 12 - 19 - 26
jeudi : 28	jeudi : 4 - 11	jeudi : 2 - 9 - 16 - 23	jeudi : 6 - 13 - 20 - 27

- Réinscriptions et inscriptions: saison 2019-2020: dates à confirmer.

- Les séances non suivies ne sont pas récupérables.
- L'activité s'interrompt durant les jours fériés, les fermetures techniques et les congés scolaires.
- L'établissement se réserve le droit de supprimer des séances sans donner lieu à des compensations.
- **Important** : aucun remboursement ou report ne sera possible quel qu'en soit le motif.