



Espace  
piscine

Saison 2018 - 2019

## AQUABIKING SENIORS

(à partir de 55 ans)

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

Ces séances d'Aquabiking se pratiquent avec une intensité et des exercices adaptés aux séniors.

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.

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

- Vendredi : 16h15

### Prévoir

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

### 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 une séance unitaire réservation soit par téléphone, mail ou à l'accueil du centre nautique au maximum 48 heures avant l'horaire du cours choisi.

Vous pouvez également vous présenter à l'accueil du centre nautique le jour du cours de votre choix sans avoir réservé, 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.

# PLANNING DES COURS\*

\*sous réserve de changements ou d'annulation

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

<b>Septembre 2018</b> vendredi : 21 - 28	<b>Octobre 2018</b> vendredi : 5 - 12 - 19	<b>Novembre 2018</b> vendredi : 9 - 16 - 23 - 30	<b>Décembre 2018</b> vendredi : 7 - 14
---	---	--	---

• **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

<b>Décembre 2018</b> vendredi : 21	<b>Janvier 2019</b> vendredi : 11 - 18 - 25	<b>Février 2019</b> vendredi : 1 - 8 - 15	<b>Mars 2019</b> vendredi : 8 - 15 - 22
---------------------------------------	--	--	--

• **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

<b>Mars 2019</b> vendredi : 29	<b>Avril 2019</b> vendredi : 5 - 12	<b>Mai 2019</b> vendredi : 3 - 10 - 17 - 24 - 31	<b>Juin 2019</b> vendredi : 7 - 14 21 - 28
-----------------------------------	--	--	--

• **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.