

Saison 2018 - 2019

CIRCUIT TRAINING

Cours pour public désireux de se maintenir en forme.

Le Circuit Training est une pratique nouvelle, la plus complète des activités de forme aquatique.

Vous passez d'un atelier à un autre, chaque atelier étant constitué de plusieurs unités de matériel aquatique spécifique (trampoline, haltères, aquabike...) Il permet un renforcement musculaire généralisé (jambes, cuisses, abdos, fessiers, buste bras...) et sollicite l'activité cardio-respiratoire.

Les bienfaits :

- Effet massant grâce à la pression de l'eau qui stimule la circulation sanguine et l'effet d'apesanteur qui réduit les chocs ostéo-articulaires et les courbatures.

- Amélioration du souffle grâce à l'activité cardio-respiratoire.

- Galbe de la silhouette, grâce au travail musculaire permanent, qui retonifie les muscles et permet de brûler des calories.

Séance de **45 minutes** dirigée par un éducateur.

• Vendredi: 18h45

Tarifs:

- Adhésion trimestrielle: 70.00€
- Adhésion annuelle: 195.00€
- Séance unitaire: 10.00€
- Création de carte lors du premier achat ou de la première 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, chèque vacances ou coupon-sport.
- Prélèvement bancaire pour adhésion annuelle (en 3 paiement de 65.00€ une fois par mois pendant les 3 premiers mois.) Prévoir RIB.

PLANNING DES COURS*

*sous réserve de changements ou d'annulation

1^{er} trimestre - du 17 septembre au 15 décembre 2018

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

- **Réinscriptions et inscriptions** pour le 2^{ème} trimestre à partir du lundi 26 novembre 2018..

2^{ème} trimestre - du 17 décembre 2018 au 23 mars 2019

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

- **Réinscriptions et inscriptions** pour le 3^{ème} trimestre à partir du lundi 4 mars 2019.

3^{ème} trimestre - du 25 mars au 28 juin 2019

Mars 2019 vendredi: 29	Avril 2019 vendredi: 5 - 12	Mai 2019 vendredi: 3 - 10 - 17 - 24 - 31	Juin 2019 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.