



Espace  
piscine

Saison 2018 - 2019

## GYM AQUATIQUE

(à partir de 18 ans)

### AQUAGYM

**Cours tout public pour pratiquer une activité sportive et redessiner votre silhouette.**

Intensité modérée, mais au maximum des capacités de chacun

Travail d'endurance

Entretien de l'ensemble de la silhouette

Amélioration de la condition physique

Progression en mobilité et amplitude articulaire ainsi qu'en équilibre et souplesse.

Séances de **45 minutes**

- Lundi : 12h30
- Vendredi : 12h30
- Jeudi : 18h00
- Mercredi : 12h10

### AQUATONIC

**Cours cardio pour tonifier et sculpter votre corps.**

Grande intensité de travail avec une cadence élevée

Travail permettant de brûler des calories

Cours à dominante musculaire alliant coordination, endurance et dynamisme

Amélioration de la tonicité musculaire

Raffermissment de tout le corps.

Séances de **45 minutes**

- Lundi : 18h00
- Jeudi : 12h30 - 18h50
- Mardi : 12h10 - 19h45

### Tarifs

- Adhésion trimestrielle : 70.00 €.
- Adhésion annuelle : 195.00 €.
- Séance unitaire : 10.00 €.
- 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.

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 3 paiement de 65.00€. 1 fois par mois pendant les 3 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

| Septembre 2018  | Octobre 2018  | Novembre 2018  | Décembre 2018  |
|---|---|--|--|
| lundi : 17 - 24<br>mardi : 18 - 25<br>mercredi : 19 - 26<br>jeudi : 20 - 27<br>vendredi : 21 - 28 | lundi : 1 - 8 - 15<br>mardi : 2 - 9 - 16<br>mercredi : 3 - 10 - 17<br>jeudi : 4 - 11 - 18<br>vendredi : 5 - 12 - 19 | lundi : 5 - 12 - 19 - 26<br>mardi : 6 - 13 - 20 - 27<br>mercredi : 7 - 14 - 21 - 28<br>jeudi : 8 - 15 - 22 - 29<br>vendredi : 9 - 16 - 23 - 30 | lundi : 3 - 10<br>mardi : 4 - 11<br>mercredi : 5 - 12<br>jeudi : 6 - 13<br>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

| Décembre 2018  | Janvier 2019  | Février 2019   | Mars 2019   |
|--|---|--|---|
| lundi : 17<br>mardi : 18<br>mercredi : 19<br>jeudi : 20<br>vendredi : 21 | lundi : 7 - 14 - 21 - 28<br>mardi : 8 - 15 - 22 - 29<br>mercredi : 9 - 16 - 23 - 30<br>jeudi : 10 - 17 - 24 - 31<br>vendredi : 11 - 18 - 25 | lundi : 4 - 11<br>mardi : 5 - 12<br>mercredi : 6 - 13<br>jeudi : 7 - 14<br>vendredi : 1 - 8 - 15 | lundi : 4 - 11 - 18<br>mardi : 5 - 12 - 19<br>mercredi : 6 - 13 - 20<br>jeudi : 7 - 14 - 21<br>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

| Mars 2019  | Avril 2019   | Mai 2019   | Juin 2019   |
|--|--|--|---|
| lundi : 25<br>mardi : 26<br>mercredi : 27<br>jeudi : 28<br>vendredi : 29 | lundi : 1 - 8 - 29<br>mardi : 2 - 9 - 30<br>mercredi : 3 - 10<br>jeudi : 4 - 11<br>vendredi : 5 - 12 | lundi : 6 - 13 - 20 - 27<br>mardi : 7 - 14 - 21 - 28<br>mercredi : 15 - 22 - 29<br>jeudi : 2 - 9 - 16 - 23<br>vendredi : 3 - 10 - 17 - 24 - 31 | lundi : 3 - 17 - 24<br>mardi : 4 - 11 - 18 - 25<br>mercredi : 5 - 12 - 19 - 26<br>jeudi : 6 - 13 - 20 - 27<br>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.