



**Espace**  
piscine

**Saison 2018 - 2019**

# GYM AQUATIQUE RETRAITE SPORTIVE

(à partir de 55 ans)

## **Cours pour public désireux de se maintenir en forme.**

Développement et renforcement des qualités physiques.

Soulagement des douleurs musculaires et dorsales dans une eau à 30°.

Entretien cardio-vasculaire.

Assouplissements et étirements des différentes parties du corps.

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

- Lundi : 16h10
- Mardi : 11h10
- Jeudi : 16h10
- Vendredi : 11h35

## *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 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 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	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
jeudi : 20 - 27	jeudi : 4 - 11 - 18	jeudi : 8 - 15 - 22 - 29	jeudi : 6 - 13
vendredi : 21 - 28	vendredi : 5 - 12 - 19	vendredi : 9 - 16 - 23 - 30	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	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
jeudi : 20	jeudi : 10 - 17 - 24 - 31	jeudi : 7 - 14	jeudi : 7 - 14 - 21
vendredi : 21	vendredi : 11 - 18 - 25	vendredi : 1 - 8 - 15	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	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
jeudi : 28	jeudi : 4 - 11	jeudi : 2 - 9 - 16 - 23	jeudi : 6 - 13 - 20 - 27
vendredi : 29	vendredi : 5 - 12	vendredi : 3 - 10 - 17 - 24 - 31	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.