

AQUAGYM - AQUATRaining ADULTES

L'aquagym vous offre la possibilité de profiter des bienfaits de l'eau, que vous soyez nageurs ou non. Cette activité vous permet d'améliorer votre capacité respiratoire, votre tonicité, votre endurance ainsi que votre résistance. **Tout est fait pour remodeler les petites formes de votre corps dans un environnement adapté et agréable.**

L'aquatrainning se pratique en cours collectif et sous forme de circuit training de 40 minutes. Le cours sera ainsi conçu comme un circuit où vous pourrez passer d'un atelier à un autre. Il allie ainsi les principes de la marche, de la course, du vélo, des steps... aux effets bienfaits et agréables de l'eau. Que ce soit pour se faire du bien, se défouler et obtenir de nouveaux résultats, cette activité est agréable pour tous et convient à tous les publics. **(n'oubliez pas de vous munir de sandale en plastique)**

Jours et heures des séances :

Aquagym Lundi, Mardi et Jeudi : de 18h00 à 18h45
Aquatrainning Lundi, Mardi, et Jeudi : de 19h00 à 19h40

Jours et heures des séances Vacances Scolaires :

Aquagym Lundi, Mardi et Jeudi : de 18h00 à 18h45

L'activité est suspendue aux périodes suivantes :

- jours fériés,
- période estivale (juillet /août),
- fermeture annuelle de la piscine (2 dernières semaines de décembre 2016 - première semaine de janvier 2017),
- fermeture exceptionnelle.
- Une seule séance accessible à tous est dispensée durant les petites vacances scolaires

LIBELLE		COLOMBES	HORS COLOMBES
FORFAIT DEMI-SAISON Du 19/09/2016 au 09/02/2017 Du 13/02/2017 au 22/06/2017	1 COURS/SEMAINE	152 €	200 €
	2 COURS/SEMAINE	228 €	300 €
FORFAIT SAISON Du 19/09/2016 au 22/06/2017	1 COURS/SEMAINE	295 €	340 €
	2 COURS/SEMAINE	442 €	510 €

Inscription à la piscine / Documents à fournir :

- fiche de renseignement remplie,
- un certificat médical (de moins de 3 mois) certifiant que la pratique de l'activité « aquagym » ou « aquatrainning » ne présente pas de contre-indication (rappel : certificat **obligatoire pour participer dès la première séance**),
- 2 photos d'identité,
- le règlement pour la carte d'inscription par espèces, carte bleue ou chèque (à libeller à l'ordre du Trésor Public),
- 1 photocopie d'un justificatif de domicile pour les personnes désirant bénéficier du tarif « Colombes ».

Piscine Olympique Municipale de Colombes

**AQUAGYM - AQUATRaining
ADULTES****Fiche de renseignements**

(à remettre à la caisse une fois complétée)

NOM : Prénom :

Sexe : Date de naissance :

Adresse :

.....

Téléphone : /

Adresse mail :@.....

Certificat médical de moins de trois mois (Rappel : ce certificat médical est **obligatoire** pour participer à l'activité **dès la première séance**)

Jour(s) de l'activité :

- | AQUAGYM | | AQUATRaining | |
|---------------|--------------------------|--------------|--------------------------|
| ➤ Lundi 18h00 | <input type="checkbox"/> | Lundi 19h00 | <input type="checkbox"/> |
| ➤ Mardi 18h00 | <input type="checkbox"/> | Mardi 19h00 | <input type="checkbox"/> |
| ➤ Jeudi 18h00 | <input type="checkbox"/> | Jeudi 19h00 | <input type="checkbox"/> |

Copie de justificatif de domicile (pour tarifs « Colombes »)

Date et signature :

Le / /