

ABONNE

NOM PRENOM DATE DE NAISSANCE

ADRESSE MAIL

DOMICILE TELEPHONE

Avez vous déjà suivi des cours d'aquagym à la piscine de Guingamp ? Oui Non

PRE INSCRIPTION

GENERALITES

Les cours d'aquagym permettent de pratiquer une activité physique dans un milieu sécurisé, adapté aux attentes individuelles, et sans contraintes de pesanteur (Contenu : échauffement, travail avec ou sans matériel, relaxation)

PROGRAMMES	DESCRIPTIF	INTENSITE	OBJECTIF	TARIF
<input type="checkbox"/> AQUA- DOUCE Lundi 16H05	Variations de mouvements gymniques sur fond musical	Rythme lent et individualisé	Adapté aux pathologies, entretient la souplesse l'équilibre, la mobilité et la coordination	73 €
<input type="checkbox"/> AQUA-MODEREE Lundi 15H00 Mardi 16H30 Jeudi 11H10	Variation de mouvements gymniques plus complexes sur fond musical	Rythme variable et travail musculaire modéré	Proprioception, gainage Entretien physique général	73 €
<input type="checkbox"/> AQUA- TONIQUE Lundi 11H15 Mardi 15H30 Vendredi 15H30	Déplacements et mouvements coordonnés sur un rythme musical	Rythme soutenu et travail musculaire de renforcement général	Développement de l'ensemble des capacités physiques	73 €
<input type="checkbox"/> AQUA TRAINING Mardi 12H30 Vendredi 12H15	Travail en ateliers Utilisation d'équipements (Aqua bike, trampoline, Haltères)	Rythme intense sur des séquences imposées	Travail de renforcement sur des groupes musculaires ciblés	82 €
<input type="checkbox"/> AQUA MIX Lundi 19H00 Lundi 20H00	Contenus construits sur un travail en ateliers et des séquences d'aqua gym tonique	Rythme intense et pluridisciplinaire sur des séquences physiologiques	Travail de renforcement complet	82 €



MERCI D'INDIQUER VOTRE CHOIX PREFERENTIEL

(CHOIX 1 et CHOIX 2)

J'atteste avoir pris connaissance des conditions d'inscription et d'organisation décrites au verso et déclare y souscrire sans réserves.

J'atteste avoir pris connaissance du questionnaire de santé . Signature :

" lu et approuvé "

MODALITES D'INSCRIPTION ET ORGANISATION DES COURS D'AQUAGYM

1.PRE INSCRIPTION PAR MAIL

Demande de préinscription à télécharger sur le site www.guingamp-paimpol-agglo.bzh

A retourner par Mail à : piscine.guingamp@guingamp-paimpol.bzh

ou bien formulaire à déposer à l'accueil de la piscine sur les horaires d'ouverture au public

Une session correspond à un cycle de 10 séances (Une séance hebdomadaire)

L'inscription est personnelle et ne peut en aucun cas être cédée à un tiers

Pour information cette activité est proposée sur un rythme trimestriel

Session 1: de septembre à Décembre

Session 2 : de Décembre à Mars

Session 3 de Mars à Juin

Attention/ Le nombre de trimestres (successifs ou non) est limité à 4 sur une période de 2 ans

2. VALIDATION DES INSCRIPTIONS

En fonction de vos vœux et du nombre de places disponibles , le service valide votre

demande et vous informe de la date de la première séance

3.REGLEMENT

Le règlement devra être effectué par l'usager dès la confirmation de son inscription et

obligatoirement pour la première séance

4. QUESTIONNAIRE DE SANTE

Depuis le décret 2016-1157 du 24 août 2016 la présentation d'un certificat de non contre indication devient facultative pour suivre un stage dans le cadre des activités Sport-Santé. En complément, un questionnaire de santé vous sera présenté au moment de l'inscription; vous vous engagez également à nous signaler tout évènement ayant impacté votre état de santé au cours de cette période d'activité.

5. REMBOURSEMENTS

Le règlement forfaitaire trimestriel réglé au moment de l'inscription couvre une période d'activité garantissant l'accès à l'équipement . Nous ne proposons pas de tarif unitaire pour ces animations, les cours à l'unité ne sont donc pas remboursables quel qu'en soit le motif. Dans le cas d'une fermeture technique rendant impossible l'utilisation des bassins (Hygiène de l'eau) pour des raisons de sécurité (arrêté municipal ou préfectoral) et pour ces seuls motifs liés à l'exploitation normale de l'établissement, les personnes concernées pourront recevoir en compensation 2 entrées adultes par séance manquante.

6.ORGANISATION DES COURS

Les inscrits s'engagent à respecter les horaires pour le bon déroulement du cours et à suivre les consignes données par les éducateurs

Rappel du règlement Intérieur :le bonnet de bain est obligatoire dans le cadre de votre activité La douche savonnée est obligatoire avant de pénétrer dans l'eau des bassins

mars-19	sept-19	déc-19	sept-20	sept-21
---------	---------	--------	---------	---------