

Formulaire de Pré-inscription AQUAGYM - Septembre 2022

Du 12/09/2022 au 09/12/2022



Renseigner tous les champs en lettres capitales

NOM : PRÉNOM : DATE DE NAISSANCE :

ADRESSE : CP : VILLE :

MAIL : TELEPHONE :

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

- Chaque séance a une durée de 45 minutes, elles se dérouleront du 19 septembre au 9 décembre 2022.
- Pas de séances pendant les vacances scolaires de la zone B, ni jours fériés.
- Votre inscription n'inclut pas l'accès au bassin avant ou après le cours, l'inscription est personnelle et ne peut en aucun cas être cédée à un tiers.

Le port du bonnet de bain est obligatoire, ainsi que la douche savonnée avant l'activité.

| PROGRAMMES | DESCRIPTIF | INTENSITE | OBJECTIF | TARIF |
|--|---|---|--|-------|
| AQUADOUCE Lundi 16h05-16h50 | 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€ |
| AQUA-MODEREE Lundi 15h00-15h45 Mardi 16h30-17h15 Jeudi 11h10-11h55 | Variation de mouvements gymniques plus complexes sur fond musical | Rythme variable et travail musculaire modéré | Proprioception, gainage Entretien physique général | 73€ |
| AQUA- TONIQUE Lundi 11h15-12h00 Mardi 15h30-16h15 Vendredi 15h30-16h15 | Déplacements et mouvements coordonnés sur un rythme musical | Rythme soutenu et travail musculaire de renforcement général | Développement de l'ensemble des capacités physiques | 73€ |
| AQUA TRAINING Mardi 12h30-13h15 Vendredi 12h15-13h00 | 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€ |
| AQUA MIX Lundi 19h00-19h45 Lundi 20h00-20h45 | Contenus construits sur un travail en ateliers et des séquences d'aquagym tonique | Rythme intense et pluridisciplinaire sur des séquences physiologiques | Travail de renforcement complet | 82€ |

Merci d'indiquer par un numéro votre ordre de préférence (1 ou 2)

CONDITIONS GENERALES D'INSCRIPTION AUX COURS D'AQUAGYM



1. PRE-INSCRIPTION

Dossier à télécharger sur le site www.guingamp-paimpol-agglo.bzh

- Formulaire pré-inscription
- questionnaire santé

Documents à renseigner et retourner par Mail à : inscription.piscine.guingamp@guingamp-paimpol.bzh

Le dossier doit nous être retourné complet, tout dossier non complet ne sera pas traité.

2. VALIDATION DES INSCRIPTIONS

En fonction de vos vœux et du nombre de places disponibles, le service traitera votre demande et vous contactera pour confirmer votre inscription. Dans le cas échéant nous établirons une liste d'attente, tout dossier complet sera traité par ordre d'arrivée.

3. REGLEMENTS

Le règlement devra être effectué avant la date du 27 août 2022, celui-ci validera votre inscription définitive à l'activité. Au-delà de cette date le créneau ne sera plus disponible. Les règlements se feront sur les heures habituelles d'ouverture au public.

Mode de paiement accepté : CB, Espèces, Chèques Vacances et Coupon sport, chèque bancaire (à l'ordre de la « Régie Piscine »).

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. En complément, un questionnaire de santé devra accompagner obligatoirement votre formulaire de pré-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

Tout problème technique ou autre devant entraîner une fermeture d'un ou plusieurs jours n'entraînera pas de rattrapage, ni de remboursement du ou des cours en question.

Le ou les cours manqués, du fait du participant ne sont ni rattrapables, ni remboursables.

Sur présentation d'un certificat médical d'un arrêt supérieur ou égal à trois semaines, les cas seront étudiés individuellement.

6. EN CAS DE CESSATION DE L'ACTIVITE

En cas de cessation de l'activité la demande sera étudiée sur présentation d'un certificat médical supérieur ou égal à un arrêt de trois semaines de l'activité.

J'atteste avoir pris connaissance des conditions d'inscription et d'organisation décrites au verso et déclare y souscrire sans réserve. J'atteste avoir pris connaissance du questionnaire de santé.

DATE :

SIGNATURE :

« Lu et approuvé »