

FORMULAIRE PRÉ-INSCRIPTION ADULTE 2023/2024

(Une fiche par personne)

NOM : PRÉNOM : DATE DE NAISSANCE :

ADRESSE : CP : VILLE :

MAIL : TELEPHONE :

Les activités et 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, chaque trimestre correspondant à 10 séances.
- Pas de séances pendant les vacances scolaires de la zone B. Ni jour férié.
- 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.

COURS NATATION

AQUAPHOBIE	Familiarisation au milieu aquatique	lundi	18h00 > 18h45	6 places	
DEBUTANT	Apprentissage en petite profondeur	mercredi	9h15 > 10h00	8 places	
PROLONGATION	Apprentissage de 3 nages crawl, brasse, dos	mercredi	9h15 > 10h00	8 places	
PERFECTIONNEMENT NIVEAU 2	Perfectionnement dans les 4 nages	mardi	19h > 19h45	20 places	
PERFECTIONNEMENT NIVEAU 1	Perfectionnement dans les 4 nages	vendredi	19h40 > 20h25	15 places	

COURS AQUAGYM

Numéroter les activités choisies par ordre de préférence ↘

AQUA' DOUCE	Rythme modéré et adapté sur fond musical	mercredi	10h15 > 11h00	20 places	
AQUA' TONIQUE	Rythme avec intensité sur fond musical	mardi	12h45 > 13h30	40 places	
		mercredi	11h15 > 12h00	40 places	
		jeudi	12h45 > 13h30	40 places	
		vendredi	11h15 > 12h00	40 places	
AQUA' MIX	Rythme avec intensité sur des morceaux de musique	mardi	20h00 > 20h45	40 places	
AQUA' BIKE training	Rythme avec intensité sur de multiples ateliers sur des morceaux de musiques	mercredi	19h > 19h45	18 places	
		vendredi	13h30 > 14h15	18 places	
100% AQUABIKE	Rythme soutenu «activité cardio» sur fond musical	vendredi	19h40 > 20h25	9 places	

RÉSERVÉ À L'ADMINISTRATION :

DOSSIER REÇU LE À

DOSSIER VALIDÉ
PAR