

## ACTIVITES ET COURS NATATION ADULTES CONDITIONS D'INSCRIPTIONS – 2025/2026

### Comment s'inscrire ?

Rendez-vous sur :

[www.guingamp-paimpol-agglo.bzh](http://www.guingamp-paimpol-agglo.bzh) Piscine Ar Poull Neuial Guingamp

#### 1- Télécharger document

Document :        Formulaire de pré-inscription adulte  
                          Questionnaire santé

#### 2- Test d'évaluation

Pour une première inscription, un test d'évaluation doit être effectué à la piscine de Guingamp.

#### 3- Renseigner les documents

- Renseigner tous les champs en lettre CAPITALES.
- POUR L'AQUAGYM noter vos préférences de créneaux.

4- Retourner tous les documents demandés par mail : [Inscription.piscine.guingamp@guingamp-paimpol.bzh](mailto:Inscription.piscine.guingamp@guingamp-paimpol.bzh)

#### 5- Confirmation de votre inscription

- Un mail de confirmation vous sera retourné pour confirmer votre pré-inscription.
- Dès confirmation par le service, le paiement devra être effectué avant la date du premier cours.
- Si vous n'en possédez pas déjà une, une carte support vous sera attribuée au prix de 3 € en supplément.

**ATTENTION : seuls les dossiers complets seront traités.**

1<sup>er</sup> trimestre du 09 septembre au 24 novembre

2<sup>ème</sup> trimestre du 08 décembre au 09 mars

3<sup>ème</sup> trimestre du 23 mars au 08 juin

### Calendrier des cours à rattraper à cause des jours fériés

Le mardi 11 novembre ➡ le mardi 2 décembre

Le lundi 06 avril ➡ le lundi 15 juin

Le lundi 25 mai ➡ le lundi 22 juin

Le vendredi 1<sup>er</sup> mai ➡ le vendredi 19 juin

Le vendredi 8 mai ➡ le vendredi 26 juin

Le jeudi 14 mai ➡ le jeudi 18 juin

# FORMULAIRE PRÉ-INSCRIPTION ADULTE 2025/2026

(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).

- 10 séances de 45 minutes.
- Pas de séance pendant les vacances scolaires de la zone B. Ni jour férié.
- En cas d'ouverture publique avant ou après votre cours, vous devez vous acquitter de son droit d'entrée.
- L'inscription est personnelle et ne peut en aucun cas être cédée à un tiers.
- Le port du bonnet de bain, douche savonnée est obligatoire.

## COURS AQUAGYM

Numéroté les activités choisies par ordre de préférence

(1 ; 2 ; 3 ...)

AQUA' DOUCE	Rythme adapté sur fond musical	lundi	16h15 > 17h00		
		Mardi	11h00 > 11h45		
		Vendredi <b>(8 PLACES)</b>	10h00 > 10h45		
AQUA' MODERÉ	Rythme modéré sur fond musical	lundi	15h00 > 15h45		
		mardi	16h30 > 17h15		
		jeudi	11h15 > 12h00		
		vendredi	11h15 > 12h00		
AQUA' TONIC	Rythme avec intensité sur fond musical	lundi	11h15 > 12h00		
		mardi	15h30 > 16h15		
		vendredi	15h00 > 15h45		
		samedi	9h00 > 9h45		
AQUA'MIX	Rythme avec intensité sur fond musical	lundi	19h00 > 19h45		
		jeudi	18h00 > 18h45		
AQUA'TRAINING	Rythme avec intensité sur de multiples ateliers sur fond musical	mardi	12h15 > 13h00		
		vendredi	19h00 > 19h45		

RÉSERVÉ À L'ADMINISTRATION :

DOSSIER REÇU LE ..... À .....

DOSSIER VALIDÉ .....  
PAR .....

**ACTIVITE SPORT/SANTE**  
**QUESTIONNAIRE DE SANTE**

**NOM:**

**PRENOM:**

**Durant les douze derniers mois**

1. Un membre de votre famille est-il décédé subitement d'une cause cardiaque ou inexpliquée?
2. Avez-vous ressenti une douleur dans la poitrine, des palpitations, un essoufflement inhabituel ou un malaise?
3. Avez-vous eu un épisode de respiration sifflante? (Asthme)
4. Avez-vous eu une perte de connaissance?
5. Si vous avez arrêté le sport pendant 30 jours ou plus pour des raisons de santé, avez-vous repris sans l'accord d'un médecin?
6. Avez-vous débuté un traitement médical de longue durée (Hors contraception et désensibilisation Aux allergies)

**A ce jour**

7. Ressentez-vous une douleur, un manque de force ou une raideur suite à un problème osseux, articulaire ou musculaire (fracture, entorse, luxation, déchirure, tendinite)?
8. Votre pratique sportive est-elle interrompue pour des raisons de santé?
9. Pensez-vous avoir besoin d'un avis médical pour poursuivre votre activité sportive?

Si vous avez répondu NON à toutes les questions :

Pas de certificat médical à fournir

Si vous avez répondu oui à une ou plusieurs questions : certificat médical à fournir.

Consultez un médecin et présentez-lui ce questionnaire renseigné

**DATE**

**SIGNATURE :**

*Décret n° 20161157 du 24 août 2016 relatif au certificat médical attestant de l'absence de l'absence de contre indication à la pratique du sport*

*Arrêté du 20 Avril 2017 relatif au questionnaire de santé exigé pour le renouvellement d'une licence sportive*