

INSCRIPTIONS ACTIVITES AQUATIQUES

Centre Nautique Municipal Pierre Toinot (2018-2019)

PIECES A FOURNIR OBLIGATOIREMENT A L'INSCRIPTION

1 photo d'identité

1 certificat médical de moins de 3 mois ou la photocopie d'une licence sportive pour la saison en cours (seul CM accepté pour l'AQUA CARDIO)

TARIFS

cotisation annuelle de 51,00 € donnant droit à 1 séance par semaine à 3,85 € la séance

Carnet de 10 séances valable pour l'année d'adhésion en cours (non remboursable) : 38,50 euros

Séance à l'unité sans inscription (sous réserve de place disponible) : 6,15€ la séance

INFORMATIONS

Les activités se déroulent du lundi 17 septembre 2018 au dimanche 2 juin 2019

Les tarifs des prestations sont susceptibles d'augmenter au 1er janvier 2019

Pas de séance pendant les vacances scolaires et les jours fériés

La cotisation Aquaphobie ou Nage à la carte donne accès à une autre activité (voir modalités à l'accueil)

AQUA DETENTE

SEANCES

activités de faible intensité à vocation bien-être et santé	jour	horaires		activité
	LUNDI	16:00	16:45	Aquagym
MERCREDI	09:15	10:00	Aquagym petit bain	
	10:45	11:30	Aquaphobie niveau 1	
	10:45	11:30	Aquaphobie niveau 2	
	10:30	11:30	Femmes enceintes*	
JEUDI	16:00	16:45	Aquagym	
VENDREDI	16:00	16:45	Aquagym	
SAMEDI	09:00	09:45	Aquasanté	

INSCRIPTIONS AQUA DETENTE

LUNDI 2 JUILLET - JEUDI 5 JUILLET - MARDI 4 SEPTEMBRE - VENDREDI 7 SEPTEMBRE
DE 9H A 10H30

AQUA TONIQUE

SEANCES

activités d'intensité moyenne destinées à un public sportif ou non sportif à des fins d'entretien physique	jour	horaires		activité
	LUNDI	12:30	13:15	Aquagym
18:15		19:00	Coaching natation**	
18:15		19:00	Aquagym	
MARDI	12:30	13:15	Aquagym	
	16:00	16:45	Aquagym	
	19:15	20:00	Aquagym	
MERCREDI	09:15	10:00	Aqua-training	
	10:00	10:45	Aqua-nageurs	
JEUDI	12:30	13:15	Aqua-training	
	18:15	19:00	Coaching natation**	
	19:00	19:45	Aquagym	
VENDREDI	12:30	13:15	Aquagym	
DIMANCHE	09:30	10:30	Nage à la carte	

INSCRIPTIONS AQUA TONIQUE

MARDI 3 JUILLET - VENDREDI 6 JUILLET - LUNDI 3 SEPTEMBRE - MERCREDI 5 SEPTEMBRE
DE 9H A 10H30

AQUA CARDIO

SEANCES

activités de forte intensité destinées à un public aguerrri et en bonne condition physique	jour	horaires		activité
	LUNDI	19:00	19:45	Aqua-training
MARDI	18:30	19:15	Aqua-training	

INSCRIPTIONS AQUA CARDIO

MERCREDI 4 JUILLET ET JEUDI 6 SEPTEMBRE
DE 9H A 10H30

AQUA FAMILLES

SEANCES

activités destinées aux enfants encadrés par leurs parents	jour	horaires		activité
	MERCREDI	10:00	10:45	Aqua-parents/enfants (3/6 ans)
15:15		16:00	Aqua-parents/enfants**	

INSCRIPTIONS AQUA FAMILLES SUR L'ENSEMBLE DES CRENEAUX PROPOSES

INSCRIPTIONS TOUTES ACTIVITES LE SAMEDI 8 SEPTEMBRE DE 9H A 10H30
SELON PLACES DISPONIBLES

* activité proposée par le centre hospitalier (renseignements au bureau des sages-femmes)

** activités gratuites sans inscription préalable proposées en partage de bassin avec le public