

La Ville de Val-de-Reuil propose

AQUAGYM

Saison 2015 - 2016



Renseignements & Inscriptions

Début des activités - Lundi 21 septembre

Piscine municipale de Val-de-Reuil

Place aux Jeunes - 27100 VAL-DE-REUIL

Tél : 02.32.59.19.70

servicedessports@valdereuil.fr



Formulaire d'inscription



NOM : _____

Prénom : _____

Sexe : Homme Femme

Habitant CASE (Communauté d'Agglomération Seine-Eure)

Habitant hors CASE (Communauté d'Agglomération Seine-Eure)

Adresse : _____

Code postal : _____ Ville : _____

Adresse e-mail : _____

Téléphone : _____

Personne à prévenir en cas d'urgence

NOM : _____

Prénom : _____

Téléphone : _____

Formule choisie :

Aquagym douce

Aquapalmes

Aquagym dynamique

Aquazen

Aquagym parents-enfants

Ticket à la séance

1 séance par semaine (hors vacances scolaires)

1 séance par semaine (toute l'année)

2 séances par semaine (hors vacances scolaires)

2 séances par semaine (toute l'année)

Séance du :

Lundi Mardi Mercredi Jeudi Vendredi Dimanche

Certifie avoir pris connaissance du règlement.

Le :

Signature :

Tout dossier incomplet, ne sera pas pris en compte.

A retourner à la piscine municipale

Place aux Jeunes - 27100 VAL-DE-REUIL

Tél : 02.32.59.19.70 / servicedessports@valdereuil.fr

Programme

	AQUA DOUCE	AQUA DYNAMIQUE	AQUAGYM PARENTS ENFANTS	AQUA PALMES	AQUAZEN
Lundi	12h00-12h45		17h00-17h45		
Mardi		12h30-13h15 18h45-19h30		18h45-19h30	
Mercredi		12h30-13h15			
Jeudi	19h00-19h45			12h30-13h15	
Vendredi	15h30-16h15				17h30-18h30 18h00-19h00 18h30-19h30
Dimanche	10h00-10h45	10h45-11h30			

L'Aquagym, l'idéal pour décompresser et passer un bon moment !

En plus d'être un bon moyen pour dépenser des calories, l'aquagym permet de tonifier votre corps, retrouver un ventre plat et des muscles fermes. Développer vos capacités physiques et gagner en endurance tout en profitant de l'effet drainant de l'eau sur le corps. Avec des muscles détendus à la sortie du bassin, vous avez moins de risques de courbatures. Toutes les activités sont encadrées par des maîtres nageurs dynamiques et à votre écoute. Pour bénéficier au maximum des bienfaits de l'aquagym, il est recommandé de pratiquer 2 séances par semaine.

Aquagym douce

L'Aquadouce vous propose des exercices lents et approfondis, alliant renforcement musculaire et souplesse. Les séances se déroulent dans le calme du petit bassin.

Aquagym dynamique

L'Aquadynamique est une forme d'aquagym tonique, rythmée dont le but est de modeler son corps et d'améliorer sa condition physique. Cette activité est intense et bien plus épuisante que l'Aquadouce. Pendant les séances vous serez amenés à utiliser différents accessoires (planche, haltères, ballons, etc...).

Aquapalmes

Apportez vos palmes et faites travailler vos quadriceps, abdominaux, mollets, fessiers, lombaires, etc... L'Aquapalmes vous apportera une sensation de détente immédiate due à la sollicitation musculaire non traumatisante et permet de lutter efficacement contre la cellulite.

Aquagym parents-enfants

Destiné prioritairement aux participants ne bénéficiant pas de solution de garde. Le temps d'une séance d'aquagym, leurs enfants sont accueillis dans le petit bain et bénéficient d'une animation mise en place par un maître nageur.

Aquazen

Limité à 10 personnes par séance, moment privilégiant le bien-être, le confort et la détente. Au programme séance d'aquagym, sauna et SPA.

Tous les cours se composent d'un échauffement, d'une dominante et d'un retour au calme.

Tarifs

	Habitant de l'agglomération Seine-Eure (CASE)	Habitant hors agglomération Seine-Eure (CASE)
AQUAGYM / AQUAPALMES		
1 séance unique	9.00€	11.00€
1 séance par semaine (hors vacances scolaires)	128.00€ (soit 4.00€/séance)	160.00€ (soit 5.00€/séance)
1 séance par semaine (toute l'année)	180.00€ (soit 3.60€/séance)	225.00€ (soit 4.60€/séance)
AQUAGYM + ACTIVITES ENFANT / AQUAZEN (uniquement hors vacances scolaires)		
1 séance unique	11.00€	11.00€
1 séance par semaine	192.00€ (soit 6.00€/séance)	224.00€ (soit 7.00€/séance)

-Présentation d'un justificatif de domicile pour les habitants de l'agglomération Seine-Eure.
 -Règlement par chèque à l'ordre du Trésor Public, ou en espèces et par carte bleue aux horaires d'ouverture de la piscine.
Les chèques vacances et coupons sport ne sont pas acceptés.



Règlement :

- Planning des cours modifié pendant les vacances scolaires.
- Les créneaux horaires choisis sont fixes et non modifiables.
- Les cours non pris sont perdus.
- Un minimum de 8 personnes est nécessaire pour pouvoir assurer un cours.
- Les cours sont suspendus pendant les périodes de vidange et les jours fériés.
- Accès à la piscine municipale 1/4 d'heure avant le début du cours.
- Les accessoires utilisés pendant les cours sont fournis par la piscine (sauf palmes).
- Il est préférable que les participants sachent nager pour la pratique de l'Aquapalmes et l'Aquadynamique
- Nécessité de s'acquitter du droit d'entrée, si souhait de rester à la piscine après le cours.
- Prévoir 2 serviettes de bain pour l'activité d'Aquazen.
- Atteste ne pas avoir de contre indication médicale**

Programme vacances scolaires

(sauf vacances Noël)

	AQUA DOUCE	AQUA DYNAMIQUE	AQUAGYM PARENT ENFANT	AQUA PALMES	AQUAZEN
Lundi					
Mardi		12h30-13h15 18h30-19h15		18h30-19h15	
Mercredi					
Jeudi	18h30-19h15 11h30-12h15			12h30-13h15	
Vendredi					
Dimanche	10h00-10h45	10h45-11h30			

En fonction des demandes, possibilité d'ouverture de cours supplémentaires.

Programme vacances scolaires

(sauf vacances Noël)

	AQUA DOUCE	AQUA DYNAMIQUE	AQUAGYM PARENT ENFANT	AQUA PALMES	AQUAZEN
Lundi					
Mardi		12h30-13h15 18h30-19h15		18h30-19h15	
Mercredi					
Jeudi	18h30-19h15 11h30-12h15			12h30-13h15	
Vendredi					
Dimanche	10h00-10h45	10h45-11h30			

En fonction des demandes, possibilité d'ouverture de cours supplémentaires.