

La Ville de Val-de-Reuil propose

AQUAGYM

Saison 2018 - 2019



Inscriptions:

A partir du 28 août 2018 de 10h à 19h

Renseignements

Reprise des activités - Lundi 10 septembre 2018

Piscine municipale de Val-de-Reuil

Place aux Jeunes - 27 100 VAL-DE-REUIL

Tél : 02.32.59.19.70 / 02.32.59.42.12

servicedessports@valdereuil.fr

NATURELLEMENT
VAL DE REUIL



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 : _____

Formule choisie : cours de 45 minutes

Planning * :

Aquagym douce

Lundi 12h00

Vendredi 15h15

Aquagym

Lundi 18h00

Lundi 18h45

Mardi 12h30

Mardi 18h45

Mercredi 12h30

Mercredi 18h45

Jeudi 18h45

Aquagym Palmes

Mardi 19h30

Samedi 10h00

Choix d'abonnement * :

Cours à l'année (hors vacances scolaires)

Cours au trimestre (hors vacances scolaires) 1er 2ème 3ème

Abonnement utilisable à l'année :

Aquapass (inscription **obligatoire** sur 2 cours maximum)

Nombre de séance hebdomadaire * (Hors vacances scolaires) :

1 séance (hors vacances scolaires)

2 séances (hors vacances scolaires)

*** Mettre une croix dans chaque catégorie**

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 - 27 100 VAL-DE-REUIL

Tél : 02.32.59.19.70 / 02.32.59.42.12 / servicedessports@valdereuil.fr

Programme annuel

	AQUA DOUCE	AQUAGYM	AQUA PALMES
Lundi	12h00	18h00 18h45	
Mardi		12h30 18h45	19h30
Mercredi		12h30 18h45	
Jeudi		18h45	
Vendredi	15h15		
Samedi			10h00

Programme vacances scolaires

	AQUAGYM
Mardi	18h30
Jeudi	18h30

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 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.

L'intensité des cours sera adaptée au public.

Aquagym

L'Aquagym est une forme d'aquagym tonique, rythmée dont le but est de modeler son corps et d'améliorer sa condition physique. Cette activité est réservée aux personnes désirant travailler le « cardio » et la puissance musculaire. 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 qui permet de lutter efficacement contre la cellulite.

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		
1 séance à l'unité	9.00 €	11.00 €
Forfait annuel 1 séance par semaine <i>(hors vacances scolaires)</i> Sept 2017 à juin 2018	130.00 €	160.00 €
Forfait trimestriel 1 séance par semaine <i>(hors vacances scolaires)</i> Sept 2017 à juin 2018	44.00 €	56.00 €
Forfait annuel 2 séances par semaine <i>(hors vacances scolaires)</i> Sept 2017 à juin 2018	230.00 €	290.00 €
Forfait trimestriel 2 séances par semaine <i>(hors vacances scolaires)</i> Sept 2017 à juin 2018	78.00 €	98.00 €
Aquapass 5 séances (valable 1 an)	28.00 €	33.00 €
Aquapass 10 séances (valable 1 an)	50.00 €	60.00 €

- 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 :

- Aucun paiement en plusieurs fois ne sera possible.
- Les tarifs proposés comprennent la déduction des jours fériés.**
- Les créneaux horaires choisis sont fixes et non modifiables.
- Les cours non pris sont perdus, sauf justificatif médical à partir de 4 séances.
- 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
- Nécessité de s'acquitter du droit d'entrée, si souhait de rester à la piscine avant et après le cours.