

**COURS COLLECTIFS
D'AQUABIKE**

SAISON 2020-2021

Période 1 :

Du 14 septembre 2020 au 22 janvier 2021.

**SAINT-
CHAMOND**

Calendrier prévisionnel des cours collectifs - 1^{ère} période - Année 2020-2021

N°Cours	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	Rattrapage
Lundi	14 sept	21 sept	28 sept	5 oct	12 oct	2 nov	9 nov	16 nov	23 nov	30 nov	7 déc	14 déc	4 janv	11 janv	
Mardi	15 sept	22 sept	29 sept	6 oct	13 oct	3 nov	10 nov	17 nov	22 nov	1 déc	8 déc	15 déc	5 janv	12 janv	
Mercredi	16 sept	23 sept	30 sept	7 oct	14 oct	4 nov	11 nov	18 nov	23 nov	2 déc	9 déc	16 déc	6 janv	13 janv	20 janv
Jeudi	17 sept	24 sept	1 oct	8 oct	15 oct	5 nov	12 nov	19 nov	24 nov	3 déc	10 déc	17 déc	7 janv	14 janv	
Vendredi	18 sept	25 sept	2 oct	9 oct	16 oct	6 nov	13 nov	20 nov	25 nov	4 déc	11 déc	18 déc	8 janv	15 janv	22 janv

COURS COLLECTIFS RÉSERVÉS AUX ADULTES

1 cours de 35 minutes par semaine à partir du lundi 14 septembre.

Chaque séance d'aquabiking dure en moyenne 35 minutes. La résistance exercée par l'eau étant beaucoup plus élevée que celle effectuée par l'air, une séance vous permet de dépenser entre 300 et 500 calories. Par comparaison, vous dépensez 12 fois plus d'énergie en pédalant dans l'eau que lors d'une balade traditionnelle à vélo. Par ailleurs, tout en pratiquant un effort physique, la pression de l'eau masse votre corps.

Au final, l'aquabiking permet de combiner deux bienfaits essentiels : activité physique et drainage lymphatique grâce à l'eau.

INSCRIPTIONS AU CENTRE NAUTIQUE

Le report des inscriptions des anciens adhérents ayant été effectué, pour toutes autres demandes veuillez contacter le CNRC.

Pour les nouveaux adhérents, les inscriptions auront lieu :

- du lundi 22 juin au jeudi 25 juin de 9h à 19h,
- du lundi 31 août au jeudi 3 septembre de 9h à 18h30 dans la limite des places disponibles.

Documents à fournir :

- questionnaire de santé,
- responsabilité civile,
- paiement (CB, chèques vacances, espèces, chèques et coupons sport).

 **CENTRE
NAUTIQUE**
ROGER-COUDERC

RUE FRANCOIS GILLET
42400 SAINT-CHAMOND

04 77 31 42 31

ACCUEILPISCINECAISSE
@ SAINT-CHAMOND.FR

TARIFS :

10€ pour 1 séance
60€ pour 7 séances
110€ pour 14 séances
(Hors entrée piscine)

MARDI :

17h10 - 17h45

17h55 - 18h30

18h40 - 19h15

JEUDI :

17h10 - 17h45

17h55 - 18h30

18h40 - 19h15

