



**CENTRE  
NAUTIQUE**  
ROGER-COUDERC

**COURS COLLECTIFS  
D'AQUAGYM**

**SAISON 2020-2021**

Période 1 :

Du 14 septembre 2020 au 22 janvier 2021

**SAINT-  
CHAMOND**

Calendrier prévisionnel des cours collectifs - 1<sup>ère</sup> période - Année 2020-2021

N°Cours	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	Rattrapage
<b>Lundi</b>	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	
<b>Mardi</b>	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	
<b>Mercredi</b>	16 sept	23 sept	30 sept	7 oct	14 oct	4 nov	<del>11 nov</del>	18 nov	23 nov	2 déc	9 déc	16 déc	6 janv	13 janv	20 janv
<b>Jeudi</b>	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	
<b>Vendredi</b>	18 sept	25 sept	2 oct	9 oct	16 oct	6 nov	13 nov	20 nov	25 nov	4 déc	11 déc	<del>18 déc</del>	8 janv	15 janv	22 janv

## COURS COLLECTIFS RÉSERVÉS AUX ADULTES

1 cours de 45 minutes par semaine à partir du lundi 14 septembre.

L'aquagym est un excellent moyen d'allier l'aspect détente/plaisir de la piscine et les bienfaits d'une activité sportive.

Une fois immergé dans l'eau, le corps ne pèse plus que **le tiers de son poids terrestre**, ce qui facilite tous les mouvements.

L'aquagym est un **sport complet** qui fait travailler de nombreux muscles (abdominaux, fessiers, cuisses, bras, épaules) ...

Ses bienfaits sont à la fois d'ordre esthétique et du domaine de la santé.

## 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 :

34 € pour 14 séances  
(Hors entrée piscine)

### LUNDI

12h – 12h45 : Grand bassin  
12h45 – 13h30 : Petit bassin  
16h15 – 17h : Petit bassin

### MARDI

16h15 – 17h : Petit bassin

### MÉRCREDI :

12h15 – 13h : Petit bassin

### JEUDI :

12h – 12h45 : Petit bassin

### VENDREDI :

12h45 – 13h30 : Petit bassin  
16h15 – 17h : Petit bassin

