



COURS COLLECTIFS D'AQUABIKE

SAISON 2021-2022

Période 1 :

Du 13 septembre 2021 au 28 janvier 2022.

SAINT-
CHAMOND

Calendrier prévisionnel des cours collectifs - 1^{ère} période - Année 2021-2022 (sous réserve de modifications)

| N° | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | Rattrapage | |
|----------|---------|---------|---------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|---------------------|--------|---------|---------|---------|------------|---------|
| Lundi | 13 sept | 20 sept | 27 sept | 04 oct | 11 oct | 18 oct | 08 nov | 15 nov | 22 nov | 29 nov | 06 déc | 13 déc | 03 janv | 10 janv | | |
| Mardi | 14 sept | 21 sept | 28 sept | 05 oct | 12 oct | 19 oct | 09 nov | 16 nov | 23 nov | 30 nov | 07 déc | 14 déc | 04 janv | 11 janv | | |
| Mercredi | 15 sept | 22 sept | 29 sept | 06 oct | 13 oct | 20 oct | 10 nov | 17 nov | 24 nov | 1 ^{er} déc | 08 déc | 15 déc | 05 janv | 12 janv | | |
| Jeudi | 16 sept | 23 sept | 30 sept | 07 oct | 14 oct | | 18 nov | 25 nov | 02 déc | 09 déc | 16 déc | 06 janv | 13 janv | 20 janv | 27 janv | |
| Vendredi | 17 sept | 24 sept | 01 oct | 08 oct | 15 oct | 22 oct | 12 nov | | 26 nov | 03 déc | 10 déc | | 07 janv | 14 janv | 21 janv | 28 janv |

COURS COLLECTIFS RÉSERVÉS AUX ADULTES

1 cours de 35 minutes par semaine à partir du lundi 13 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 :

- Le mercredi 1^{er} septembre 2021 de 14h à 19h.
- Lundi 6 et mardi 7 septembre 2021 de 9h à 19h dans la limite des places disponibles.

Documents à fournir :

- Certificat médical de moins de 3 mois OU questionnaire de santé,
- Assurance de responsabilité civile,

PAIEMENT

- Carte bancaire
- Chèques vacances
- Espèce
- Chèques.

TARIFS :

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

HORAIRES :

MARDI :

- 17h10 – 17h45
- 17h55 – 18h30
- 18h40 – 19h15

JEUDI :

- 17h10 – 17h45
- 17h55 – 18h30
- 18h40 – 19h15

 **CENTRE
NAUTIQUE**

ROGER-COUDERC

RUE FRANCOIS GILLET
42400 SAINT-CHAMOND

04 77 31 42 31

ACCUEILPISCINECAISSE
@SAINT-CHAMOND.FR

