

COURS COLLECTIFS RÉSERVÉS AUX ADULTES

1 cours de 45 minutes par semaine à partir du lundi 13 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 :

- 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 :

34 € pour 14 séances
(Hors entrée piscine)

HORAIRES :

LUNDI :

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

MARDI :

16h15 – 17h : Petit bassin.

MERCREDI :

12h15 – 13h : Petit bassin

JEUDI :

12h – 12h45 : Petit bassin.

VENDREDI :

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

**CENTRE
NAUTIQUE**

ROGER-COUDERC

RUE FRANCOIS GILLET
42400 SAINT-CHAMOND

04 77 31 42 31

ACCUEILPISCINECAISSE
@SAINT-CHAMOND.FR

