

**COURS COLLECTIFS
D'AQUABIKE**

SAISON 2021-2022

Période 2 :

Du 31 janvier 2022 au 10 juin 2022

**SAINT-
CHAMOND**

Calendrier prévisionnel des cours collectifs - 2^{ème} période - Année 2021-2022 (sous réserve de modifications)

N° cours	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	Rattrapage
Lundi	31 janv	07 fév	28 fév	07 mar	14 mar	21 mar	28 mar	04 avr	11 avr	02 mai	09 mai	16 mai	23 mai	30 mai	
Mardi	01 fev	08 fev	01 mar	08 mar	15 mar	22 mar	29 mar	05 avr	12 avr	03 mai	10 mai	17 mai	24 mai	31 mai	
Mercredi	02 fev	09 fev	02 mar	09 mar	16 mar	23 mar	30 mar	06 avr	13 avr	04 mai	11 mai	18 mai	25 mai	01 juin	
Jeudi	03 fev	10 fev	03 mar	10 mar	17 mar	24 mar	31 mar	07 avr	14 avr	05 mai	12 mai	19 mai		02 juin	09 juin
Vendredi	04 fev	11 fev	04 mar	11 mar		25 mar	01 avr	08 avr	15 avr	06 mai	13 mai	20 mai	27 mai	03 juin	10 juin

COURS COLLECTIFS RÉSERVÉS AUX ADULTES

1 cours de 45 minutes par semaine à partir du lundi 31 janvier.

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

Du 10 au 21 janvier 2022 (anciens adhérents) et du 24 au 30 janvier (nouveaux adhérents) aux heures d'ouverture de la caisse

Documents à fournir :

CERTIFICAT médical de moins de 3 mois OU questionnaire de santé + attestation assurance de responsabilité civile.

PAIEMENT

Espèces, carte bancaire, chèques, chèques vacances

TARIFS :

(Hors entrée piscine)

10€ pour 1 séance

60€ pour 7 séances

110€ pour 14 séances

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

