



COURS COLLECTIFS D'AQUAGYM

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 fév	08 fév	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 fév	09 fév	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 fév	10 fév	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 fév	11 fév	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.

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

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 d'assurance de responsabilité civile

PAIEMENT

Espèce, carte bancaire, Chèques, Chèques vacances

 **CENTRE
NAUTIQUE**
ROGER-COUDERC
RUE FRANCOIS GILLET
42400 SAINT-CHAMOND
04 77 31 42 31

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

MERCREDI :

12h15 - 13h : Petit bassin

JEUDI :

12h - 12h45 : Petit bassin

VENDREDI :

12h - 12h45 : Petit bassin

16h15 - 17h : Petit bassin

