CENTRE NAUTIQUE
ROGER-COUDERC

COURS COLLECTIFS D'AQUABIKE

SAISON 2023 - 2024

DU 18 SEPTEMBRE 2023 AU 31 MAI 2024

SAINT-CHAMOND

COURS COLLECTIFS RÉSERVÉS AUX ADULTES

1 cours de 45 minutes par semaine à partir du lundi 18 septembre 2023.

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

Mardi 5 septembre de 9 h à 19 h, vendredi 8 septembre de 9 h à 12 h ainsi que la semaine du 11 au 15 septembre 2023 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, chèque, chèque vacances.

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

TARIFS

Résident annuel 306 € - semi-annuel 165 €
entrées comprises

Extérieur annuel 330 € - semi-annuel 185 €
entrées comprises

Unitaire 11,50 € entrée non comprise
(selon place disponible)

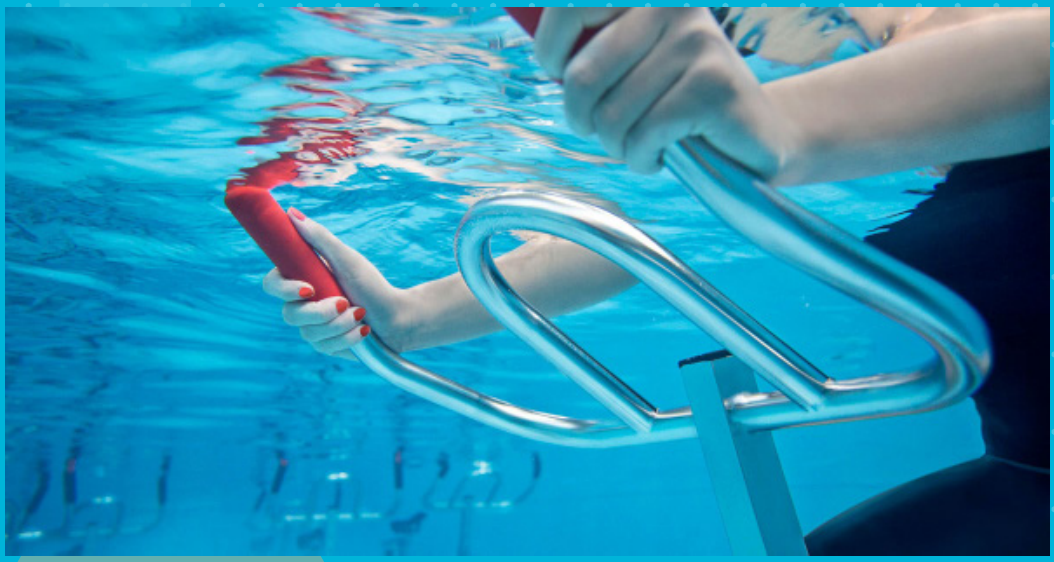
HORAIRES

MARDI :

17 h 10 – 17 h 45
17 h 55 – 18 h 30
18 h 40 – 19 h 15

JEUDI :

17 h 10 – 17 h 45
17 h 55 – 18 h 30
18 h 40 – 19 h 15



Les cours ont lieu sur la période communiquée. Ils ne sont pas assurés pendant les vacances et jours fériés. Néanmoins, ceux ayant lieu un jour férié seront reportés en fin de période.

Les séances qui pourraient être annulées (problème technique, organisation d'une manifestation...) ne seront pas assurées et ne donneront pas lieu à compensation.

- Les séances prévues les lundis 1er avril et 20 mai (jours fériés) auront lieu les 3 et 10 juin.
- Les séances prévues les mercredis 1er et 8 mai auront lieu les 5 et 12 juin
- La séance prévue le jeudi 9 mai aura lieu le 6 juin

Attention, nouveau fonctionnement : carte d'entrée valable uniquement le jour du cours 15 min avant et 10 min après l'heure.