



**CENTRE  
NAUTIQUE**  
ROGER-COUDERC

---

**COURS COLLECTIFS  
D'AQUAGYM**

**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.

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

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 143 € - semi-annuel 82 €  
Extérieur annuel 164 € - semi-annuel 102 €

## HORAIRES

### LUNDI :

12 h 45 - 13 h 30 : Petit bassin  
16 h 15 - 17 h : Petit bassin

### MERCREDI :

12 h 15 - 13 h : Petit bassin

### JEUDI :

12 h - 12 h 45 : Petit bassin

### VENDREDI :

12 h 45 - 13 h 30 : Petit bassin



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 1<sup>er</sup> avril et 20 mai (jours fériés) auront lieu les 3 et 10 juin.
- Les séances prévues les mercredis 1<sup>er</sup> 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.