



**CENTRE
NAUTIQUE**
ROGER-COUDERC

**COURS COLLECTIFS
D'AQUABIKE**

SAISON 2024-2025

Du 16 septembre 2024 au 12 juin 2025

**SAINT-
CHAMOND**

COURS COLLECTIFS RÉSERVÉS AUX ADULTES

1 cours de 35 minutes par semaine à partir du lundi 16 septembre 2024.

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 3 septembre de 9 h à 19 h, vendredi 6 septembre de 9 h à 12 h ainsi que du 9 au 12 septembre de 10 h à 17 h.

Documents à fournir :

- Certificat médical de moins de 3 mois OU questionnaire de santé
- Attestation d'assurance de responsabilité civile.

PAIEMENT

Espèces, carte bancaire, chèques, chèques vacances

 **CENTRE
NAUTIQUE**

ROGER-COUDERC

RUE FRANCOIS GILLET
42400 SAINT-CHAMOND

04 77 31 42 31

TARIFS

Résident annuel 320 € - semi-annuel 172 €
entrées comprises

Extérieur annuel 342 € - semi-annuel 192 €
entrées comprises

Unitaire 12 € 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 scolaires 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.

La séance prévue le lundi 11 novembre aura lieu le lundi 2 juin. Celles prévues les jeudis 8 mai et 29 mai sont reportées au 5 et 12 juin.

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