



**CENTRE  
NAUTIQUE**  
ROGER-COUDERC

---

**COURS COLLECTIFS  
D'AQUAGYM**

**SAISON 2024-2025**

Du 16 septembre 2024 au 12 juin 2025

**SAINT-  
CHAMOND**

# COURS COLLECTIFS RÉSERVÉS AUX ADULTES

1 cours de 45 minutes par semaine à partir du lundi 16 septembre 2024.

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, épaule...)

Ses bienfaits sont à la fois d'ordre esthétique et du domaine de la santé.

## 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 147 € - semi-annuel 85 €  
Extérieur annuel 170 € - semi-annuel 106 €  
Cours unitaire hors entrée : 4 €

## 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 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.