

SAINT-
CHAMOND

***Cours Collectifs
d'Aquabike***

Saison 2026-2027
À partir du 14/09/2026

**CENTRE
NAUTIQUE**

Roger Couderc



Cours collectifs réservés aux adultes

1 cours de 35 min par semaine, en période scolaire, à partir du 14/09/2026.

Aquabike

Plongez dans l'univers tonique de l'aquabike ! Cette activité allie vélo et eau, offrant un entraînement complet, à la fois cardio et raffermissant. Grâce à la résistance de l'eau, vous travaillez vos jambes, vos abdos et votre endurance sans pression sur les articulations. Encadrée par un éducateur dynamique, chaque séance devient un moment de bien-être et de dépassement. Que vous souhaitiez affiner votre silhouette ou améliorer votre forme, l'aquabike est fait pour vous.

Rejoignez-nous et pédalez avec énergie et plaisir !

INSCRIPTIONS AU CENTRE NAUTIQUE

1^{er} septembre : 12 h -18 h / 3 septembre : 9 h -19 h / 8 septembre : 10 h -18 h
9 septembre : 10 h -18 h

Documents à fournir pour les nouveaux adhérents :

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



Tarifs :

Résident annuel 335 € -
entrées comprises

Extérieur annuel 367 € -
entrées comprises

Unitaire :
13 € résident -
14 € extérieur (entrée
comprise selon place
disponible)

Paielements :

*Carte bleue à privilégier,
chèque vacances
version papier,
espèces*

Horaires :

Mardi

17 h 15 – 17 h 50
18 h – 18 h 35
18 h 45 – 19 h 20

Jeudi

12 h 50 – 13 h 25
17 h 15 – 17 h 50

Vendredi

19 h – 19 h 35

SAINT- CHAMOND

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

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

Règlement intérieur des cours collectifs :



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