



SAINT-
CHAMOND

***Cours Collectifs
d'Aquagym et
Aquadynamic***

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

**CENTRE
NAUTIQUE**
Roger Couderc



Cours collectifs réservés aux adultes

1 cours de 45 min par semaine, en période scolaire, à partir du 14/09/2026.

Aquagym

Découvrez les bienfaits de l'aquagym ! Cette activité dynamique, pratiquée dans l'eau, renforce vos muscles, améliore votre souplesse et préserve vos articulations. Que vous soyez débutant ou confirmé, l'aquagym s'adapte à tous les niveaux. Profitez d'une séance ludique, tonique et sans impact sur les articulations.

Rejoignez-nous et plongez dans une expérience revitalisante, idéale pour le corps et l'esprit.

Aquadynamic

L'Aquadynamic en piscine est une activité aquatique rythmée et énergique mêlant déplacements, sauts et mouvements chorégraphiés dans l'eau.

Elle permet de renforcer tout le corps, d'améliorer le cardio et la coordination, tout en limitant les impacts sur les articulations.

Accessible à tous, elle se pratique en musique pour un entraînement ludique et efficace.

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 160 €

Extérieur annuel 190 €

Cours unitaire :

8 € résident
(entrée comprise) -
9 € extérieur
(entrée comprise)

Paiements :

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

Horaires :

Lundi

12 h 45 - 13 h 30 : aquagym / petit bassin

16 h 15 - 17 h : **Nouveauté** aquadynamic / petit bassin

Jeudi

12 h - 12 h 45 : aquagym / petit bassin

Vendredi

12 h 45 - 13 h 30 : aquagym / petit bassin

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