



**COURS COLLECTIFS  
D'AQUABIKE**

**SAISON 2025-2026**

Du 15 septembre 2025 à mi juin 2026

**SAINT-  
CHAMOND**

# COURS COLLECTIFS RÉSERVÉS AUX ADULTES

**1 cours de 35 minutes par semaine à partir du lundi 15 septembre 2025.**

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 2 septembre de 9 h à 19 h, mardi 9, mercredi 10 et jeudi 11 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.

Règlement intérieur des  
cours collectifs  
municipaux



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

## TARIFS

Résident annuel 333 € - semi-annuel 179 €  
entrées comprises

Extérieur annuel 365 € - semi-annuel 210 €  
entrées comprises

Unitaire 13 € 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.

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