



COURS COLLECTIFS
D'AQUAGYM

SAISON 2025-2026

Du 15 septembre 2025 à mi juin 2026

SAINT-
CHAMOND

COURS COLLECTIFS RÉSERVÉS AUX ADULTES

1 cours de 45 minutes par semaine à partir du lundi 15 septembre 2025.

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 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 152 € - semi-annuel 88 €
Extérieur annuel 180 € - semi-annuel 112 €
Cours unitaire hors entrée : 4,10 €

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.

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