



**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 FRANÇOIS 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.