

Piscine Intercommunale d'Avallon

AQUASTAGES ADULTES



Pourquoi et pour qui ?

- Découvrir les bienfaits d'une activité aquatique tonique en alternant séance d'aquabike, séance d'aquatraining, etc...
- Les cours s'adressent aux adultes de tout âge,
- Les cours sont dispensés par les Maîtres-Nageurs Sauveteurs (MNS) en exercice à l'exclusion de toutes autres personnes. Ils seront donnés pendant les heures de service,
- Un certificat médical de non contre-indication est nécessaire pour la pratique de cette activité et devra être fourni dès le 1er cours.

Quand ?

- **Semaine 1** : du 21 au 25 octobre 2024,
 - stage de 12h45 à 13h30 : Lundi, Mardi, Jeudi et Vendredi
- **Semaine 2** : du 28 au 31 octobre 2024
 - stage de 12h45 à 13h30 : Lundi, Mardi, Mercredi et Jeudi (le 1^{er} novembre férié).
- La durée des cours est de 45 minutes
- Forfait : 30 € (entrées comprises, à raison de 4 séances dans la semaine) + 2€ pour l'achat de la carte sans contact.

FICHE D'INSCRIPTION – AQUASTAGES TOUSSAINT 2024

Cadre Réservé au Service

N° Inscription :

*NOM : *Prénom :

*Date de naissance :/...../.....

*Adresse :

.....
.....

Tél. domicile :/...../...../...../..... *Portable :/...../...../...../.....

*Mail :

*Champs obligatoires

Date dépôt de votre inscription :/...../20...

Période choisie : Semaine 1 : 12H45 - 13H30

Semaine 2 : 12H45 – 13H30

*entourez votre choix

Obligation de savoir nager



Informations complémentaires, observations diverses :

.....
.....
.....

Quelle expérience de l'eau avez-vous ?

.....
.....
.....

Je certifie avoir pris connaissance du mode de fonctionnement des leçons,

À Avallon, le

Mail : piscine@cc-avm.fr

Tél. : 03.86.34.08.51

Avenue du Parc des Chaumes 89200 AVALLON