



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'aquatrainning, séance d'aquaboxing, 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 ?

- **Stage 1** : du 08 au 14 juillet 2024,
 - de 12h45 à 13h30 : Lundi, Mardi, Jeudi et Vendredi
- **Stage 2** : du 15 au 21 juillet 2024,
 - de 12h45 à 13h30 : Lundi, Mardi, Jeudi et Vendredi
- **Stage 3** : du 22 au 28 juillet 2024,
 - de 12h45 à 13h30 : Lundi, Mardi, Jeudi et Vendredi
- **Stage 4** : du 29 au 4 août 2024,
 - de 12h45 à 13h30 : Lundi, Mardi, Jeudi et Vendredi
- **Stage 5** : du 5 au 11 août 2024,
 - de 12h45 à 13h30 : Lundi, Mardi, Jeudi et Vendredi
- **Stage 6** : du 12 au 18 août 2024,
 - de 12h45 à 13h30 : Lundi, Mardi, jeudi et Vendredi
- **Stage 7** : du 19 au 25 août 2024,
 - de 12h45 à 13h30 : Lundi, Mardi, Jeudi et Vendredi
- **Stage 8** : du 26 au 1 septembre 2024,
 - de 12h45 à 13h30 : Lundi, Mardi, Jeudi et Vendredi



La durée des cours est de 45 minutes.

- Forfait : 30 € (à raison de 4 séances dans la semaine, variable avec les jours fériés) + 2€ pour l'achat de la carte sans contact.

Mail : piscine@cc-avm.fr

Tél. : 03.86.34.08.51

Avenue du Parc des Chaumes 89200 AVALLON

FICHE D'INSCRIPTION – AQUASTAGES Juillet / Août 2024

Cadre Réserve au Service

N° Inscription :

*NOM : *Prénom :

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

*Adresse :

.....
.....

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

*Mail :

*Champs obligatoires

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

Période choisie * : Stage 1

Stage 3

Stage 5

Stage 7

Stage 2

Stage 4

Stage 6

Stage 8

*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

Signature

Mail : piscine@cc-avm.fr

Tél. : 03.86.34.08.51

Avenue du Parc des Chaumes 89200 AVALLON