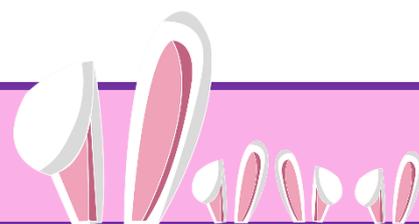


## AQUASTAGES ADULTES



### Pourquoi et pour qui ?

- Découvrir les bienfaits d'une activité aquatique tonique en alternant séance d'aquabike, séance d'aquatraining, 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 et avec qui ?

- **Semaine 1** : du 21 au 25 avril 2025,
  - A/ 1 stage de 12h45 à 13h30 : Mardi, Mercredi, Jeudi et Vendredi
- **Semaine 2** : du 28 avril au 2 mai 2025,
  - B/ 1 stage de 12h45 à 13h30 : Lundi, Mardi, Mercredi et Vendredi
- 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.



Mail : [piscine@cc-avm.fr](mailto:piscine@cc-avm.fr)

Tél. : 03.86.34.08.51

Avenue du Parc des Chaumes 89200 AVALLON

# FICHE D'INSCRIPTION – AQUASTAGES Pâques 2025

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 : Stage A : 12H45 - 13H30

Semaine 2 : Stage B : 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 aquastages,**

**À Avallon, le**

Mail : [piscine@cc-avm.fr](mailto:piscine@cc-avm.fr)

Tél. : 03.86.34.08.51

Avenue du Parc des Chaumes 89200 AVALLON