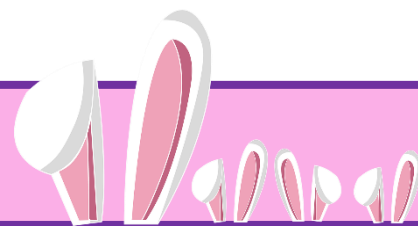


AQUASTAGES ADULTES



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 7 au 10 avril 2026,
 - A/ 1 stage de 12h45 à 13h30 : Mardi, Mercredi, Jeudi et Vendredi
- **Semaine 2** : du 13 avril au 17 avril 2026,
 - B/ 1 stage de 12h45 à 13h30 : Lundi, Mardi, Jeudi 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

Tél. : 03.86.34.08.51

Avenue du Parc des Chaumes 89200 AVALLON

FICHE D'INSCRIPTION – AQUASTAGES Pâques 2026

Cadre Réservé au Service

N° Inscription :

*NOM : *Prénom :

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

*Adresse :

.....
.....

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

*Mail :

*Champs obligatoires

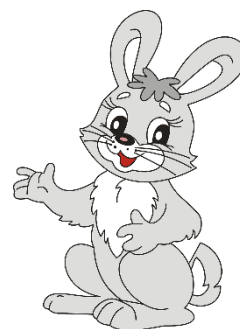
Date dépôt de votre inscription :/...../2026

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

Tél. : 03.86.34.08.51

Avenue du Parc des Chaumes 89200 AVALLON