

Piscine Intercommunale d'Avallon



AQUAVACANCES ÉtÉ

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 ?

(à partir du 06/07 au 28/08/2026)

Les activités aquabike et aquatraining se dérouleront soit à 12h45 et/ou à 18h45 pendant les grandes vacances 2026.

- Lundi 12h45 (aquabike)
- Mardi 18h45 (aquatraining)
- Mercredi 12h45 (aquabike)
- Jeudi 18h45 (aquabike)
- Vendredi 12h45 (aquatraining)



La durée des cours est de 45 minutes.

- **12€ la séance**
- **Sur réservation soit par téléphone ou par mail.**



Mail : piscine@cc-avm.fr

Tél. : 03.86.34.08.51

Avenue du Parc des Chaumes 89200 AVALLON

FICHE D'INSCRIPTION – AQUAVACANCES Juillet / Août 2026

Cadre Réserve au Service

N° Inscription :

*NOM : *Prénom :

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

*Adresse :

.....
.....

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

*Mail :@.....

*Champs obligatoires

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

Jours et horaires : • Lundi 12h45 • Mardi 18h45 • Mercredi 12h45

• Jeudi 18h45 • Vendredi 12h45 *entourez vos 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 le/...../.....

Signature :

Mail : piscine@cc-avm.fr

Tél. : 03.86.34.08.51

Avenue du Parc des Chaumes 89200 AVALLON