

# AQUADUO

## Pourquoi et pour qui ?

- Découvrir les bienfaits d'une activité aquatique en douceur et d'un moment de détente.
- Cette pratique s'adresse aux adultes de tout âge,
- Il est dispensé par les Maîtres-Nageurs Sauveteurs (MNS) en exercice à l'exclusion de toutes autres personnes. Les séances seront données tous les mardis en période scolaire de 15h30 à 16h00. Et aussi de 16h00 à 17h00 pour l'accès à l'espace Bien être (sans accès aux bassins).
- Un certificat médical de non contre-indication est nécessaire pour la pratique de cette activité et devra être fourni dès le 1er cours.

## Comment ?

- La durée de l'activité est de 30 minutes. Puis, la séance détente dure jusqu'à 1h.
- Le tarif est de 12€. Une carte sans contact vous sera délivrée pour accéder à l'activité ainsi qu'à l'espace Bien être.
- Nombre de places limitées à 10 (sur réservation ou sur place).

## Quand et avec qui ?

**Mardi :** AQUABIKE EN DOUCEUR de 15h30 à 16h00 et L'ESPACE BIEN ÊTRE de 16h00 à 17h00 jusqu'à 10 personnes maximum.

Mail : [piscine@cc-avm.fr](mailto:piscine@cc-avm.fr)  
Tél. : 03.86.34.08.51  
Avenue du Parc des Chaumes 89200

# FICHE D'INSCRIPTION AUX COURS D'AQUADUO

Cadre Réservé au Service : Date de dépôt : \ N° Inscription :

\*NOM : ..... \*Prénom : .....

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

\*Adresse :

.....  
.....

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

\*Mail : ..... \*Champs obligatoires

## Jour et activité :

**Tous les mardis** de 15h30 à 16h00 - AQUABIKE EN DOUCEUR

Suivi de L'ESPACE BIEN ÊTRE de 16h00 jusqu' à 17h00.

Informations complémentaires Observations diverses :

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

**Je certifie avoir pris connaissance du mode de fonctionnement des activités.**

**À Avallon, le**

**Signature**