

2011-2012

GYM

Aqua'val



Centre aquatique de la Vallée de Clisson

Tél. 02 40 54 24 56

AQUAGYM À PARTIR DE 14 ANS

Horaires des cours

	ANNUEL OU TRIMESTRIEL
LUNDI	10h00-10h40
LUNDI	10h45-11h25
LUNDI	11h30-12h10
LUNDI	12h15-12h55
LUNDI	19h15-19h55
MARDI	12h00-12h40
MERCREDI	20h00-20h40
MERCREDI	20h45-21h25
JEUDI	20h15-20h55
SAMEDI	11h15-11h55

objectif

Vous débuterez les premiers cours par une préparation cardio-vasculaire puis par un renforcement musculaire généralisé. Au fur et à mesure des séances, les principaux groupes musculaires seront sollicités, tels que les abdominaux, les fessiers ...

INFORMATIONS PRATIQUES

TARIFS

Activités trimestrielles : 67,50 €

Activités annuelles : 182 €

Ecole et Sport 4 nages (2 fois/semaine) : 219 €

Aqua'bébé trimestre : 83,50 €

CONDITIONS

- Certificat médical à fournir au plus tard le jour du retrait de la carte.
- Fiche d'inscription remplie.
- Possibilité de payer en 3 fois pour les inscriptions à l'année.
- Le port du bonnet de bain est obligatoire.

INSCRIPTIONS TRIMESTRIELLES

Second trimestre

- semaine du **lundi 21 novembre au samedi 26 novembre** aux jours et heures des cours qui vous intéressent. (Pour les habitants de la CCVC).

- semaine du **lundi 28 novembre au samedi 3 décembre** aux jours et heures des cours qui vous intéressent. (Ouvert à tout le monde).

Troisième trimestre

- semaine du **lundi 5 mars au samedi 10 mars** aux jours et heures des cours qui vous intéressent. (Pour les habitants de la CCVC).

- semaine du **lundi 12 mars au samedi 17 mars** aux jours et heures des cours qui vous intéressent. (Ouvert à tout le monde).

Pour de plus amples informations veuillez vous adresser à l'accueil de la Piscine Aqua'val.

Retrouvez toutes ces informations sur notre site Internet www.piscine-aquaval.fr