

Premier Cycle 2018-2019
INSCRIPTIONS ACTIVITES ADULTES

Période concernée : du 10 septembre au 09 décembre 2018

Nom : **Prénom :** **Date de Naissance :**

Tél : **Code Postal :** **Adresse Mail :**

Moyen de paiement : Si règlement par chèque libellé à l'ordre de ABELLIO

- **Chèque N° :**
- **Espèce (montant) :**
- **Carte Bleue (montant) :**

Banque :

La nage :

- ❖ **Aqua phobie** (vaincre sa peur de l'eau) :
 - Mardi 16h15 - 17h00
- ❖ **Natation adultes** (débutant et apprentissage) :
 - Mardi 12h30 – 13h15 (débutant)
 - Vendredi 12h30 – 13h15 (apprentissage)
- ❖ **Natation adultes** (perfectionnement et entrainement) :
 - Lundi 18h45 – 19h30
 - Jeudi 18h45 – 19h30
- ❖ **Nage avec Palmes** (renforcement musculaire et cardio) :
 - Mardi 12h30 – 13h15
 - Vendredi 12h30 – 13h15



- ❖ **Natation Synchronisée** (natation, danse, gymnastique, chorégraphies, musique)
 - Mardi 20h30 - 21h30
 - Samedi 12h00 - 12h45

REPRISE LE 22 SEPTEMBRE
TEST DE SÉLECTION LE
19 SEPTEMBRE A 14H

La Forme Aquatique :

- ❖ **Cours « Activ' Douce »** (tonus musculaire et cardio) :
 - Lundi 16h15 – 17h00
 - Mercredi 09h45 – 10h30
 - Jeudi 16h15 – 17h00
 - Samedi 09h45 – 10h30
- ❖ **Cours « Activ' Tonic »** (renforcement musculaire soutenu et cardio) :
 - Lundi 12h30 – 13h15
 - Jeudi 12h30 – 13h15
- ❖ **Cours « Activ' Bike »** (cardio, renforcement musculaire, en musique) :

Différentes formules et nombreux créneaux...

Tout cours non annulé moins de 48 heures à l'avance est facturé et perdu



- ❖ **Aquadynamic** (Renforcement musculaire, endurance cardio respiratoire, rythme musical)
 - Mardi 19h30 - 20h15
 - Samedi 19h30 - 20h15



Les séances perdues pour des raisons personnelles : absence, maladie, autres cas, ne peuvent être récupérées.

Aucune séance durant les jours fériés / Planning Spécial période petites vacances scolaires

Je reconnais avoir pris connaissance des conditions générales et en accepte les conditions

Signature