

Aquagym Douce

Sport Santé

A partir du 20 Septembre 2016

Cycles de 10 séances

Le MARDI de 15h30 à 16h30



Pour qui ?

Ces créneaux d'Aquagym Douce sont mis en place par le Comité Départemental du Sport Adapté de Savoie à destination du public éloigné de la pratique physique et souhaitant pratiquer une activité physique en douceur, dans un milieu relaxant.

Il n'est pas nécessaire de savoir nager.

- **Pratique en douceur**
- **Détente / Bien-être physique et psychique**
- **Remise en forme**
- **Adaptation / Individualisation**

Les bienfaits

- Renforcement musculaire
- Développement des fonctions cardio-vasculaires
- Amélioration de la mobilité articulaire
- Travail de la coordination
- Prévention des problèmes de dos

Lieu :

Centre Aquatique Calyps'eau
352 rue Costa de Beauregard
73290 LA MOTTE SERVOLEX

Eau chauffée à 30°
Grande variété de supports
pédagogiques : frites, gants,
haltères, ceintures de flottaison,
palmes, planches, step...



Règlement du centre nautique :

Pour des questions d'hygiène, le centre nautique demande
aux pratiquants de:

- S'être douché avant de venir à l'Aquagym,
- Ne pas s'être mis de crème, huile, etc.
- Venir avec un bonnet de bain

NB : En cas de lésion cutanée (plaie) l'accès au bassin est
strictement interdit.

Prévoir :

- Maillot de bains 1 pièce de préférence,
- Peignoir ou grande serviette,
- Claquettes de piscine

Informations Organisation

15h30 : accueil au centre nautique

15h40 : début de séance (les séances durent 45 min)

16h25 : fin de séance, retour aux vestiaires

16h35 : le centre nautique doit être libéré

NB : pour des raisons d'organisation, les éducateurs sportifs encadrants ne pourront pas prendre en charge les vestiaires.

Tarifs

Possibilité de s'inscrire pour 1, 2 ou 3 cycle(s).

Si engagement sur 2 ou 3 cycles le tarif par cycle est dégressif.

Pour les personnes qui ne sont pas licenciées à la FFSA il faudra compter 31 euros de prise de licence en plus du prix des cycles.

Cette licence est annuelle et obligatoire. Elle donne accès à un grand nombre de journées de découverte/initiation sportive.

Nombre de cycle(s)	Tarifs licenciés FFSA	Tarifs non licenciés FFSA (+ 31 euros)
1	140 euros	171 euros
2	260 euros (soit 130 euros le cycle)	291 euros (soit 130 euros le cycle)
3	360 euros (soit 120 euros le cycle)	391 euros (soit 120 euros le cycle)

Il y aura un cycle entre septembre et décembre, un entre janvier et avril et un entre avril et juin.

Pas de séance chaque 2^e semaine des vacances scolaires. Pas de séance pendant les deux semaines des vacances de Noël.

Inscription

Documents à fournir :

- Fiche d'inscription (ci-jointe)
- Certificat médical de non contre-indication à la pratique de l'aquagym douce
- Photocopie de Responsabilité Civile

Pour valider l'inscription, ces documents doivent être accompagnés du paiement.

(Ordre : Comité Départemental du Sport Adapté de Savoie)

Des facilités de paiement sont possibles en 2 ou 3 chèques.

Les inscriptions seront acceptées dans la limite des places disponibles et traitées dans leur ordre d'arrivée, dossier complet et règlement versé au CDSA73.

Pour tout renseignement complémentaire, n'hésitez pas à contacter

Laurine SEBILLOTTE au :

07 82 87 60 05 / 09 73 60 32 98 ou

cdsa73.laurine@gmail.com

Fiche d'inscription Aquagym Douce

Information générales :

Nom de famille :

Prénom:

Date de naissance :

Adresse :

Numéro téléphone personnel :

Déjà licencié à la FFSA (entourer) :

OUI

NON

Sait nager :

OUI

NON

Remarques particulières :

Personne à contacter en cas d'urgence :

Nom :

Prénom:

Père/Mère

Tuteur

Educateur

Autre :.....

Adresse :

Numéro(s) de téléphone :

Fait à :.....

Le :.....

Signature :