Piscine Intercommunale d'Avallon

AQUASTAGES ADULTES

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 ?

- **Stage 1 : du 07 au 11 juillet 2025,**
  - **de 12h45 à 13h30 : Lundi, Mardi, Jeudi et Vendredi**
- **Stage 2 : du 14 au 18 juillet 2025,**
  - **de 12h45 à 13h30 : Lundi, Mardi, Jeudi et Vendredi**
- **Stage 3 : du 21 au 25 juillet 2025,**
  - **de 12h45 à 13h30 : Lundi, Mardi, Jeudi et Vendredi**
- **Stage 4 : du 28 juillet au 1 août 2025,**
  - **de 12h45 à 13h30 : Lundi, Mardi, Jeudi et Vendredi**
- **Stage 5: du 4 au 8 août 2025,**
  - **de 12h45 à 13h30 : Lundi, Mardi, Jeudi et Vendredi**
- **Stage 6: du 11 au 15 août 2025,**
  - **de 12h45 à 13h30 : Lundi, Mardi, jeudi et Vendredi**
- **Stage 7 : du 18 au 22 août 2025,**
  - **de 12h45 à 13h30 : Lundi, Mardi, Jeudi et Vendredi**
- **Stage 8 : du 25 au 29 août 2025,**
  - **de 12h45 à 13h30 : Lundi, Mardi, Jeudi et Vendredi**

La durée des cours est de 45 minutes.

- Forfait : 30 € (à raison de 4 séances dans la semaine, variable avec les jours fériés) + 2€ pour l'achat de la carte sans contact.

Mail : piscine@cc-avm.fr
Tél. : 03.86.34.08.51
Avenue du Parc des Chaumes 89200 AVALLON

Avallon Vézelay Morvan
COMMUNAUTÉ DE COMMUNES

FICHE D'INSCRIPTION – AQUASTAGES Juillet / Août 2025

Cadre Réservé au Service **N° Inscription :**

*NOM : ..... *Prénom : .....

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

*Adresse :

.....

.....

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

*Mail : .....

*Champs obligatoires

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

Période choisie * : **Stage 1** **Stage 3** **Stage 5** **Stage 7**

Stage 2 **Stage 4** **Stage 6** **Stage 8**

*entourez votre 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 Avallon, le

Mail : piscine@cc-avm.fr
Tél. : 03.86.34.08.51
Avenue du Parc des Chaumes 89200 AVALLON