Avallon Vézelay Morvan
COMMUNAUTÉ DE COMMUNES

PISCINE INTERCOMMUNALE D'AVALLON

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). Ainsi que tous les mercredis de 13h30 à 14h pour l'aquabike doux et de 14h à 15h pour le Bien être.
• 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 12 (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.
Mercredi : AQUABIKE EN DOUCEUR de 13h30 à 14h00, puis, L'ESPACE BIEN ÊTRE de 14h00 à 15h00.
Samedi : AQUABIKE EN DOUCEUR de 12h30 à 13h00, puis, L'ESPACE BIEN ÊTRE de 13h00 à 14h00.

Venir 15 minutes avant pour régler la séance et se préparer. Jusqu'à 12 personnes maximum.

Mail : 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 : (entourer le jour souhaité)

Les mardis de 15h30 à 16h00 - AQUABIKE EN DOUCEUR

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

Les mercredis de 13h30 à 14h00 – AQUABIKE EN DOUCEUR

Suivi de L'ESPACE BIEN ÊTRE de 14h00 jusqu'à 15h00.

Les samedis de 12h30 à 13h00 – AQUABIKE EN DOUCEUR

Suivi de L'ESPACE BIEN ÊTRE DE 13H00 à 14H00

Informations complémentaires Observations diverses :

.....

.....

.....

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

À Avallon, le

Signature