

Piscine Intercommunale d'Avallon

AQUAVACANCES ADULTES



Pourquoi et pour qui ?

- Découvrir les bienfaits d'une activité aquatique tonique en alternant séance d'aquabike, séance d'aquatraining, 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 ?

- **Semaine 1 : du 19 au 23 octobre 2026,**
 - Lundi : aquatraining à 19h
 - Mardi : aquabike à 12h45
 - Mercredi : aquabike à 19h
 - Jeudi : aquabike à 12h45
 - Vendredi : aquatraining à 12h45
- **Semaine 2 : du 26 au 30 octobre 2026,**
 - Lundi : aquatraining à 19h
 - Mardi : aquabike à 12h45
 - Mercredi : aquabike à 19h
 - Jeudi : aquabike à 12h45
 - Vendredi : aquatraining à 12h45
- La durée des séances est de **45 minutes**
- **A l'unité soit 12€.**

Mail : piscine@cc-avm.fr

Tél. : 03.86.34.08.51

Avenue du Parc des Chaumes 89200 AVALLON

FICHE D'INSCRIPTION – AQUASTAGES TOUSSAINT 2026

Cadre Réserve au Service

N° Inscription :

*NOM : *Prénom :

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

*Adresse :

.....
.....

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

*Mail :

*Champs obligatoires

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



Semaine 1 :

- Lundi : aquatraining à 19h
- Mardi : aquabike à 12h45
- Mercredi : aquabike à 19h
- Jeudi : aquabike à 12h45
- Vendredi : aquatraining à 12h4

Semaine 2 :

- Lundi : aquatraining à 19h
- Mardi : aquabike à 12h45
- Mercredi : aquabike à 19h
- Jeudi : aquabike à 12h45
- Vendredi : aquatraining à 12h

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 aquasports,

À Avallon, le

Mail : piscine@cc-avm.fr

Tél. : 03.86.34.08.51

Avenue du Parc des Chaumes 89200 AVALLON