

AQUATRaining

À partir
de
18 ans



Les séances
se déroulent en
musique dans le bassin
ludique et consistent
à réaliser un circuit
aquatique composé
de plusieurs ateliers.

À partir du 12/09/2022
Les lundis de 18h30 à 19h
et vendredis de 13h à 13h30
(hors vacances scolaires)

SAISON
2022/2023

Complexe sportif Salvador-Allende
Avenue Charles-Garcia - Fontenay-sous-Bois
Tél : 01 71 33 58 47

Direction Municipale des Sports



Fontenay-sous-Bois
une ville à vivre



Aquatraining

Lundi
et vendredi

Du 12 septembre
2022 au
26 Juin 2023

Conditions d'accès :

Sur inscription, à partir de 18 ans.

Tenue de bain règlementaire et bonnet de bain obligatoires.

Certificat médical de moins de 3 mois conseillé.

Prévoir chaussons aquatiques.

Tarifs et informations :

Renseignements auprès de l'accueil de la piscine.

Descriptif :

Circuit aquatique composé de plusieurs ateliers (aquabike, haltères, trampoline...) pour tonifier l'ensemble du corps à un rythme adapté, de manière agréable et ludique.

Déroulement :

Les séances se déroulent en musique, dans le bassin ludique.

Elles sont encadrées par un Maître-nageur sauveteur.

12 personnes maximum par séance.

Durée : 30 mn

Jours et horaires :

Les lundis de 18h30 à 19h et vendredis de 13h à 13h30

Cycles : 15 séances (hors vacances scolaires)

1 ^{er} cycle	Lundi du 12/09/2022 au 23/01/2023 Mercredi du 14/09/2022 au 18/01/2023 Vendredi du 16/09/2022 au 27/01/2023 Inscription à partir du 05/09/2022 12 places
2 ^{ème} cycle	Lundi du 30/01/2023 au 26/06/2023 Mercredi du 25/01/2023 au 31/05/2023 Vendredi du 03/02/2023 au 16/06/2023 Inscription à partir du 16/01/2023 12 places

Il n'y aura pas de rattrapages des séances annulées et/ou de reconductions des séances non effectuées.

Inscriptions :

Dans le hall de la piscine, à partir du 5 septembre 2022 pour le cycle 1

Direction Municipale des Sports - Avenue Charles Garcia - 94120 Fontenay sous Bois

Tél : **01 71 33 58 47** ou 01 71 33 52 80 - 01 71 33 53 41

Courriel : sports@fontenay-sous-bois.fr