

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.

**SAISON
2023/2024**

À partir du 18/09/2023
Les lundis de 18h15 à 19h
et vendredis de 12h30 à 13h15
(hors vacances scolaires)

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

Aquatraining

Lundi
et vendredi

Du 18 septembre
2023 au
28 Juin 2024

Conditions d'accès :

Sur inscription, à partir de 18 ans.

Tenue de bain réglementaire et bonnet de bain obligatoires.

Certificat médical de moins de 3 mois conseillé.

Prévoir chaussons aquatiques.

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 : 45 mn

Jours et horaires :

Lundi de 18h15 à 19h et vendredi de 12h30 à 13h15

Mercredi : du 18/09/2023 au 24/06/2024

Vendredi : du 22/09/2023 au 28/06/2024

Tarifs :

Fontenaysien.ne : 313,50 €	Extérieur : 495 €
Réduit fontenaysien.ne : 231 €	CE : 379,50 €

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

Pas de séance pendant les vacances scolaires et les travaux du 01/12/2023 au 31/12/2023.

Inscriptions :

Dans le hall de la piscine, à partir du **12 septembre 2023**