

# Aquatraining

Des cours municipaux encadrés d'aquatraining.

## Activités et cours municipaux proposés par la ville



**AQUATRaining**

À partir de 18 ans

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

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

**SAISON 2023/2024**

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

## Aquatraining

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

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.

**Tarifs et informations :**

Renseignements auprès de l'accueil de la piscine  
Tarifs :  
Fontenaysien: 313,50 €  
Réduit fontenaysien : 231 €  
Extérieur : 495 €  
CE : 379,50 €

**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  
Lundi : du 18/09/2023 au 24/06/2024  
Vendredi : du 22/09/2023 au 28/06/2024

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

## Modalités d'accès aux activités encadrées

Aquabike, éveil aquatique, natation enfants et adultes.

Pour s'inscrire, veuillez fournir les pièces suivantes :

- le formulaire d'inscription à remplir à la direction des Sports ;
- le règlement de l'abonnement (espèces, chèques, carte bancaire) ;
- un certificat médical d'aptitude à la pratique des activités nautiques de moins de 3 mois conseillé ;
- une pièce d'identité.

Les bébés doivent être à jour de leur vaccination.

Conditions de remboursement :

Le remboursement des abonnements annuels sera effectué sur demande, seulement en cas de déménagement ou sur présentation de justificatifs médicaux.

**Pour tout renseignement et inscription, contactez la direction des Sports :  
au 01 71 33 52 80 ou [sports@fontenay-sous-bois.fr](mailto:sports@fontenay-sous-bois.fr)**

**HÔTEL DE VILLE DE FONTENAY-SOUS-BOIS**

Esplanade Louis Bayeurte  
94120 Fontenay-sous-Bois

**01 49 74 74 74**