

PRESENTATION DE L'ACTIVITE

“AQUAGYM”

La gymnastique aquatique est une méthode de musculation (sous forme de gymnastique effectuée dans l'eau) qui se pratique en piscine. Elle met en oeuvre la résistance de l'eau aux mouvements. C'est une activité sans risque, accessible à tous, même aux personnes ne sachant pas nager, car il n'y a pas de contrainte mécanique.

DES ÉPAULES AUX MOLLETS, TOUT LE CORPS TRAVAILLE !

Deux types sont proposés :

> AQUA TRAINING

- principalement axé sur le renforcement musculaire
- travail axé sur l'équilibre
- acquisition de l'endurance à l'effort

> AQUA TONIC

- travail axé sur le développement cardio-respiratoire
- apprentissage d'enchaînement d'exercices spécifiques
- séance plus orientée sur la résistance à l'effort

RÈGLEMENT DE L'ACTIVITÉ

ARTICLE : 1 – Conditions d'inscriptions

- Le certificat médical de non contre indication à l'activité est obligatoire,
- Le respect du règlement des activités aquatiques,
- Tout adhérent devra être en possession d'une carte d'adhésion personnalisée mentionnant la durée de validité de celle-ci,
- Tout dossier incomplet sera renvoyé,
- Seules les personnes inscrites à l'activité sont autorisées dans le bassin,

ARTICLE : 2 – Démarches avant l'activité

L'accès dans l'établissement pour l'activité est autorisé, 15 minutes avant le début du cours, la carte d'adhérent doit être présentée à l'hôtesse d'accueil à chaque entrée au début de l'activité, elle vous sera réclamée avant chaque cours par l'éducateur,

ARTICLE : 3 – Déroulement de l'activité

L'activité est assurée par des éducateurs diplômés d'état,
En cas d'absence ou de retard des intervenants il est formellement interdit d'accéder aux bassins, la durée de l'activité est de 45 minutes dans l'eau.

ARTICLE : 4 – Les consignes obligatoires

- Le maillot de bain est obligatoire (short, bermudas et jupe de bain sont interdits),
- Le port du bonnet de bain est conseillé,
- Il est interdit de rester habillé sur le bord des bassins (tenue de ville),
- Il est interdit de manger sur le bord des bassins
- Les enfants ne sont pas autorisés à participer à l'activité,

STADE
FRANÇAIS



OLYMPIQUE
COURBEVOIE

Place Charles de Gaulle
92400 Courbevoie
☎ : 08 75 63 57 74
info-sfoc@wanadoo.fr
www.stadefrancais.com/natation

Formulaire d'inscription annuelle ou semestrielle

AQUAGYM

Date du dépôt des dossiers : à partir du 1^{er} mai 2007
Constitution du dossier : Pour le choix des périodes
des abonnements trimestriels ou annuels et les
pièces à fournir voir au verso

Tout dossier incomplet sera refusé

Bénéficiaire de l'activité :

Adresse complète :

Code postal et localité : Age :

Tél domicile : Tél prof.

Tél portable : E-mail

Lundi / mardi / jeudi / vendredi : 7h à 8h15

Lundi / vendredi : 12h à 12h40 et 12h45 à 13h30

Lundi / vendredi : 20h05 à 20h50 et 20h55 à 21h40

Samedi : 9h à 9h45 et 9h50 à 10h35 et 10h40 à 11h25

Indiquer en toutes lettres vos souhaits par ordre de priorité :

- Premier choix (jour et heures).....
- Deuxième choix (jour et horaires).....

**Prix
semestriel**

**190 €
COURBEVOISIENS**

**209 €
NON COURBEVOISIENS**

**Prix
annuel**

**320 €
COURBEVOISIENS**

**349 €
NON COURBEVOISIENS**

Je soussigné (e) déclare avoir pris connaissance du règlement des
activités aquatiques et y adhérer.

Date

Signature

STADE
FRANÇAIS



OLYMPIQUE
COURBEVOIE

Place Charles de Gaulle
92400 Courbevoie
☎ : 08 75 63 57 74
info-sfoc@wanadoo.fr
www.stadefrancais.com/natation

Constitution du Dossier

AQUAGYM

Date du dépôt des dossiers : à partir du 1^{er} mai 2007
Constitution du dossier : Pour le choix des périodes
des abonnements trimestriels ou annuels et les
pièces à fournir voir au verso

Tout dossier incomplet sera refusé

ABONNEMENT SEMESTRIEL

Du 1^{er} octobre 2007 au 09 février 2008
Du 11 février au 05 juillet 2008

Pièces à fournir :

Chaque personne est tenue de fournir les pièces suivantes :

- Justificatif de domicile (pour les Courbevoisiens)
- Une attestation d'assurance Responsabilité Civile,
- Un certificat médical de non contre-indication à l'activité choisie,
- Deux photos d'identité avec le nom et prénom au verso,
- Un chèque à l'ordre du S.F.O.C.
(paiement possible en 3 fois sans frais - joindre les 3 chèques)

Cadre réservé au service administratif

Date du dépôt de dossier : Signature de l'adhérent :

Nom et signature de la personne recevant le dossier :

STADE
FRANÇAIS



OLYMPIQUE
COURBEVOIE

Place Charles de Gaulle
92400 Courbevoie
☎ : 08 75 63 57 74
info-sfoc@wanadoo.fr
www.stadefrancais.com/natation

**L'obtention des dossiers s'effectue
sur le site du S.F.O.C.**

AQUAGYM

Date du dépôt des dossiers : à partir du 1^{er} mai 2007
Constitution du dossier : Pour le choix des périodes
des abonnements trimestriels ou annuels et les
pièces à fournir voir au verso

Tout dossier incomplet sera refusé

Les dossiers d'inscription seront à déposer :

- A la caisse de la piscine sous enveloppe au nom du S.F.O.C.
- Au bureau du S.F.O.C.

1^{er} niveau à côté de l'entrée la patinoire du lundi au vendredi de 18h00 à 20h00