

INSCRIPTIONS

Les inscriptions s'effectueront au Centre Nautique du lundi au vendredi de 11h30 à 18h00.

> à partir du 4 Septembre 2023 pour les personnes résidant à Bron,

> à partir du 5 Septembre 2023 pour les extérieurs

Pour toute nouvelle inscription il faut acheter une carte d'accès et au minimum un cours.

En cas de perte, une nouvelle carte pourra être éditée, elle sera également facturée.

Les personnes inscrites en 2022 – 2023 seront tacitement réinscrites. Il vous suffira de passer à l'accueil à partir du 11 septembre 2023 afin d'actualiser votre carte.

ACHAT DE SÉANCES

Les séances s'achètent à l'unité, par cinq ou par dix. Elles donnent accès à l'ensemble des cours proposés et sont valables durant toute la saison.

Modes de paiement acceptés :

Espèces, carte bancaire, chèques bancaires (à l'ordre du Trésor Public),

Chèques Vacances ANCV

Nous n'acceptons pas les Coupons Sports ANCV.

DOCUMENTS À FOURNIR

- Attestation annuelle d'assurance Responsabilité Civile
- Justificatif de domicile de moins 6 mois (pour les Brondillants)

À transmettre de préférence par mail à l'adresse centre-nautique@ville-bron.fr



AQUAGYM 2023 – 2024

**Cours collectifs de 45 minutes
à partir de 16 ans**

L'inscription à l'Aquagym donne accès à l'ensemble des séances

➤ **Aquagym Seniors - petit bassin (maximum 1.20m) Intensité faible**

Développe le tonus musculaire et articulaire sans traumatisme, avec des exercices adaptés (enchaînement de mouvements simples, faible travail de cardio).

➤ **Aquagym - petit bassin (maximum 1.20m) Intensité modérée**

Maintient le tonus musculaire. Sollicite et améliore les systèmes cardio-vasculaire et respiratoire.

➤ **Aquatonic - petit bassin (maximum 1.20m) Intensité élevée**

Améliore le tonus musculaire. Sollicite fortement les systèmes cardio-vasculaire et respiratoire. S'adresse à des personnes en bonne condition physique.

➤ **Aquatrainig - grand bassin (profondeur 1.80m) Intensité élevée**

Améliore le tonus musculaire (travail musculaire varié), tout en sollicitant fortement le système cardio-vasculaire. S'adresse aux personnes en bonne condition physique, sachant nager et sans appréhension du milieu aquatique.

TARIFS

TARIFS 2023 – 2024	Résidents BRON	Extérieurs BRON
Carte d'accès	2,30 €	
1 séance	7,45 €	9,80 €
5 séances	34,65 €	48,95 €
10 séances	63,45 €	88,95 €

HORAIRES

JOUR	HORAIRE	AQUAGYM SENIOR	AQUAGYM	AQUATONIC	AQUA TRAINING (grand bassin)
Lundi	11h00-11h45				
	12h15-13h00				
	14h00-14h45				
	15h00-15h45				
	18h00-18h45				
Mardi	11h00-11h45				
	12h15-13h00				
	16h00-16h45				
	19h00-19h45				
Mercredi	11h30-12h15				
	18h00-18h45				
Jeudi	11h00-11h45				
	12h15-13h00				
	16h00-16h45				
	18h00-18h45				
Vendredi	11h00-11h45				
	12h15-13h00				
	14h00-14h45				
	18h00-18h45				
	19h00-19h45				

CALENDRIER DES COURS

Saison du 11 septembre 2023 au 21 juin 2024

L'activité s'interrompt les jours fériés, durant les fermetures techniques et les vacances scolaires

➤ Jours fériés

- Mercredi 1^{er} Novembre 2023
- Lundi 1^{er} Avril 2024
- Mercredi 1^{er} Mai 2024
- Mercredi 8 Mai 2024
- Jeudi 9 Mai 2024
- Lundi 20 Mai 2024

➤ Fermetures techniques / fermetures exceptionnelles

- Meeting Natation RCBD
- Fermeture technique d'Avril 2024
(les dates seront précisées en cours de saison)

➤ Vacances scolaires

- du Samedi 21 Octobre au Dimanche 5 Novembre 2023
- du Samedi 24 Décembre 2023 au Dimanche 7 Janvier 2024
- du Samedi 17 Février au Dimanche 3 Mars 2024
- du Samedi 13 Avril au Dimanche 28 Avril 2024

Centre Nautique André SOUSI
Place GAILLARD - ROMANET
69500 BRON
04.72.81.06.66
centre-nautique@ville-bron.fr