

# INSCRIPTIONS AQUAGYM

## FORMULE À LA SÉANCE

### TOUTE L'ANNÉE

Achat de carte de minimum 1 cours

## NOUVEAUX INSCRITS

DU **7 SEPT.** AU **11 SEPT.**

de 10h à 11h30 et de 14h et de 16h à l'accueil du Centre Nautique

En cas d'oubli de carte, une séance unitaire sera à acheter à l'accueil.  
En cas de perte de carte, une nouvelle sera éditée, qui sera également facturée.

TARIFS		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€

## L'INSCRIPTION 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

# HORAIRES

## **AQUAGYM SENIORS**

### **LUNDI**

**15H-15H45**

### **MARDI**

**16H-16H45**

### **JEUDI**

**11H-11H45**

### **VENDREDI**

**11H-11H45**

## **AQUATONIC**

### **LUNDI**

**12H15-13H00**

### **MARDI**

**12H15-13H00**

**19H-19H45**

### **MERCREDI**

**18H-18H45**

### **JEUDI**

**12H15-13H00**

**18H-18H45**

### **VENDREDI**

**12H15-13H00**

**18H-18H45**

## **AQUAGYM**

### **LUNDI**

**11H-11H45**

**18H-18H45**

### **MARDI**

**11H-11H45**

### **MERCREDI**

**11H30-12H15**

### **JEUDI**

**16H-16H45**

## **DOCUMENTS À FOURNIR**

À déposer ou transmettre par mail  
à l'adresse  
[centre-nautique@ville-bron.fr](mailto:centre-nautique@ville-bron.fr)

### **Responsabilité Civile**

Justificatif de domicile de moins  
de 6 mois (pour les brondillants)

**PAS DE COURS PENDANT LES VACANCES SCOLAIRES ET JOURS FÉRIÉS**

Centre Nautique André SOUSI  
Place GAILLARD - ROMANET 69500 BRON  
04.72.81.06.66  
[centre-nautique@ville-bron.fr](mailto:centre-nautique@ville-bron.fr)

