

EXTRAIT DU REGLEMENT DES ACTIVITES

- ✕ Certificat médical de moins de trois mois obligatoire
- ✕ Bonnet de bain et douche savonnée obligatoires
- ✕ L'inscription à une activité correspond à un cours et à un créneau précis
- ✕ **En cas d'absence, la séance ne pourra être rattrapée, même sur présentation d'un certificat médical. Les séances non consommées pourront être créditées, par les hôtessees d'accueil, en entrées au centre nautique.**
- ✕ Aucun remboursement ne sera effectué
- ✕ Chaque participant est tenu de respecter le règlement intérieur de la piscine

INSCRIPTIONS ET REINSCRIPTIONS

Inscriptions première période

Mercredi 9 septembre 2015

Réservées aux Décinois : 9h-10h30

Décinois et extérieurs : 10h30-12h et 14h-19h

Jeudi 10 et vendredi 11 septembre 2015

Décinois et extérieurs : 17h-20h

Samedi 12 septembre 2015

Réservées aux Décinois : 8h30-10h

Décinois et extérieurs : 10h30-12h et 14h-17h

Réinscriptions pour les périodes suivantes

2^{ème} période : du 16 au 30 novembre 2015

3^{ème} période : du 1^{er} au 29 février 2016

Nouveaux inscrits

2^{ème} période : du 30 novembre au 6 décembre 2015

3^{ème} période : du 29 février au 6 mars 2016

Renseignements : 04 72 05 12 12

Adresse mail : service-scva@mairie-decines.fr



CENTRE NAUTIQUE

BIEN-ETRE

Convivialité - Forme - Santé - Bien-être

L'aquagym douce procure tous les bienfaits de l'aquagym traditionnelle. Elle permet un entretien musculaire en douceur, avec des exercices adaptés.

L'aquagym maintient le tonus musculaire. Elle est excellente pour le système cardio-vasculaire. La pression de l'eau permet d'éviter les chocs et de minimiser les risques de blessures ou de courbatures.

L'aquafitness s'adresse à des personnes sportives. Basée sur une intensité soutenue, elle favorise le développement des qualités d'endurance et le renforcement musculaire. Elle sollicite également les systèmes cardio-vasculaire et respiratoire.

L'aquagym grand bain se pratique dans le bassin sportif. La perte des appuis plantaires permet de travailler l'ensemble du corps, avec un renforcement musculaire et un travail de résistance. Il est conseillé de savoir nager pour pratiquer cette activité.

Le cardio-training s'adresse aux personnes en bonne condition physique. Les séances sont organisées en circuit, avec différents ateliers. Il regroupe toutes les activités d'endurance qui ont pour but d'améliorer les capacités cardiaque et pulmonaire.

L'aquatonique s'adresse aux personnes en bonne condition physique. Elle sollicite particulièrement les systèmes cardio-vasculaire et respiratoire.

L'aquapower s'adresse aux personnes en très bonne condition physique. Elle sollicite le système cardio-vasculaire et permet une dépense énergétique maximale, par des exercices de renforcement musculaire (alternance d'exercices à haute et à faible intensité).

La natation prénatale permet, tout au long de la grossesse, de conserver une activité physique épanouissante. Dans une ambiance conviviale, les séances constituent des moments favorables aux échanges et à la communication entre les parents et le futur bébé.

HORAIRES

Aquagym douce	Lundi	11h15-12h
	Mardi	11h15-12h
	Jeudi	11h15-12h
Aquagym grand bain **	Mardi	12h10-12h55
Aquagym *	Lundi	13h-13h45
	Mercredi	11h15-12h
	Vendredi	12h10-12h55
13h-13h45		
Aquafitness **	Mercredi	12h10-12h55
		19h-19h45
	Jeudi	12h10-12h55
		19h-19h45
Aquatonique ***	Lundi	19h-19h45
	Vendredi	20h-20h45
Aquapower ***	Lundi	12h15-12h45
Cardio-training ***	Mardi	19h-19h45
Natation prénatale	Samedi	12h-12h45

Niveaux * Intensité moyenne ** Intensité forte *** Intensité maximale

TARIFS

DECINOIS

Une période	71 €
Année	176,60 €
Séance prénatale	7,90 €

EXTERIEURS

Une période	82,50 €
Année	199,50 €
Séance prénatale	9,20 €

Tarifs Décinois : fournir une pièce d'identité, un justificatif de domicile de moins de 3 mois et une photo d'identité (ou attestation municipale de domicile délivrée par le centre nautique)

CALENDRIER DES SEANCES

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
Période 1						
Septembre	14-21-28	15-22-29	16-23-30	17-24	18-25	19-26
Octobre	5	6	7	1-8	2	3
Novembre	2-9-16-23-30	3-10-17-24	4-18-25	5-12-19-26	6-13-20-27	7-14-21-28
Décembre		1	2-9	3	4-11	5-12
Période 2						
Décembre	7-14	8-15	16	10-17	18	19
Janvier	4-11-18-25	5-12-19-26	6-13-20-27	7-14-21-28	8-15-22-29	9-16-23-30
Février	1-8-29	2-9	3-10	4-11	5-12	6-13
Mars		1	2-9	3	4-11	5-12
Période 3						
Mars	7-14-21	8-15-22-29	16-23-30	10-17-24-31	18-25	19-26
Avril	4-25	5-26	6-27	7-28	1-8-29	2-9-30
Mai	2-9-23-30	3-10-17	4-11-18-25	12-19-26	6-13-20-27	7-14-21-28