
AQUABIKE

INFOS INSCRIPTIONS – SAISON 2016-2017

DESRIPTIF

Du vélo dans l'eau ! Le milieu aquatique, qui apporte une résistance et accroît l'effort musculaire, induit un travail cardiovasculaire important et, conjointement, minimise les risques de traumatismes ou de lésions.

Les mouvements permettent aussi d'obtenir l'effet d'un massage drainant.

Silhouette affinée, articulations préservées, meilleure circulation sanguine, diminution de l'aspect peau d'orange : les bienfaits de l'aquabike sont donc multiples.

A Sèvres, les séances se déroulent en petit bassin et durent 30 minutes.

Le matériel nécessaire : outre le bonnet de bain (à privilégier en tissu pour plus de confort), il est fortement conseillé de porter des chaussures ou chaussettes aquatiques pour éviter les rougeurs dues aux frottements des pédales.

MODALITES D'INSCRIPTION

L'inscription s'effectue, contrairement aux années passées, dans un groupe précis dont le jour de la séance et l'heure sont fixes.

L'adhésion devient trimestrielle, chaque trimestre étant composé d'un minimum de 10 séances (11 séances pour certains trimestres et groupes) :

- 1^{er} trimestre : du 19/09/2016 au 18/12/2016.
- 2^e trimestre : du 02/01/2017 au 02/04/2017.
- 3^e trimestre : du 17/04/2017 au 02/07/2017.

Afin de limiter les temps d'attente, aucun document n'est demandé le jour de l'inscription. Cette dernière se déroule en 3 étapes :

1. Choix du groupe en fonction des places disponibles (publiées et actualisées sur le site internet du club).
2. Préinscription dans le groupe considéré.
3. Retrait d'un dossier d'adhésion : à compléter et à retourner sous cinq jours, accompagné du règlement correspondant, d'un certificat médical d'aptitude, de 2 enveloppes timbrées dont une seule libellée à votre adresse, de 2 photos et d'un justificatif de domicile pour les sévriens.

DATES ET LIEUX D'INSCRIPTION

DATES	HORAIRES	LIEU
Samedi 3 septembre 2016	De 9h30 à 16h00	Siège du club 2 rue Lecointre – 92310 SEVRES
Dimanche 4 septembre 2016	De 14h00 à 17h00	
Mardi 6 septembre 2016	De 19h00 à 21h00	
Tous les dimanches à compter du 25 septembre 2016 <i>(hors congés scolaires)</i>	De 15h00 à 17h00	Piscine 14 rue Diderot – 92310 SEVRES

TARIFS

MONTANT COTISATION 3 ^{EME} TRIMESTRE	SEVRIENS	AUTRES COMMUNES
	125€	145€

LISTE DES GROUPES

INTITULE GROUPE	JOURS	HORAIRES	N° GROUPE
AQUABIKE 1	Jeudi	19h15 - 19h45	45
AQUABIKE 2	Jeudi	19h45 - 20h15	46
AQUABIKE 3	Jeudi	20h15 - 20h45	47
AQUABIKE 4	Dimanche	16h30 - 17h00	48
AQUABIKE 5	Dimanche	17h00 - 17h30	49
AQUABIKE 6	Dimanche	17h30 - 18h00	50
AQUABIKE 7	Dimanche	18h00 - 18h30	51