

AQUABIKE

INFOS INSCRIPTION – SAISON 2017-2018

DESCRIPTIF

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 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 dans un groupe précis dont le jour de la séance et l'heure sont fixes.

L'adhésion est annuelle ou trimestrielle (chaque trimestre étant composé d'un minimum de 10 séances) :

- 1^{er} trimestre : du 18/09/2017 au 17/12/2017.
- 2^e trimestre : du 08/01/2018 au 01/04/2018.
- 3^e trimestre : du 02/04/2018 au 01/07/2018.

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, d'une photo et d'un justificatif de domicile pour les sévriens.

DATES ET LIEUX D'INSCRIPTION

DATES	HORAIRES	LIEUX
Dimanche 3 septembre 2017	De 10h30 à 17h30	Siège du club 2 rue Lecointre – 92310 SEVRES
Samedi 9 septembre 2017	De 10h00 à 18h00	
Tous les jeudis à compter du 21 septembre 2017 <i>(hors congés scolaires)</i>	De 18h00 à 20h00	
Tous les dimanches à compter du 24 septembre 2017 <i>(hors congés scolaires)</i>	De 15h00 à 17h00	Piscine 14 rue Diderot – 92310 SEVRES

TARIFS

	SEVRIENS	AUTRES COMMUNES
COTISATION ANNUELLE	325€	385€
COTISATION TRIMESTRIELLE	125€	145€

LISTE DES GROUPES

INTITULE GROUPE	JOUR	HORAIRE	N° GROUPE
AQUABIKE 1	Jeudi	19h15 - 19h45	51
AQUABIKE 2	Jeudi	19h45 - 20h15	52
AQUABIKE 3	Jeudi	20h15 - 20h45	53
AQUABIKE 4	Dimanche	16h30 - 17h00	54
AQUABIKE 5	Dimanche	17h00 - 17h30	55
AQUABIKE 6	Dimanche	17h30 - 18h00	56
AQUABIKE 7	Dimanche	18h00 - 18h30	57