

En partenariat avec
VOLC'AQUA - Centre Aquatique

46 rue des Foisses – AUBIERE

DEBUT DES COURS
LE MARDI 26 SEPTEMBRE



NOMBRE DE PLACES LIMITE A 10 PARTICIPANTS PAR GROUPE

Les mardis de 16 h 00 à 16 h 45

145 € Pour 10 séances

Hors vacances scolaires

Les mardis de 17 h 15 à 18 h 00

145 € Pour 10 séances

Hors vacances scolaires

**INSCRIPTION
JUSQU'AU
18 SEPTEMBRE**

Les jeudis de 17 h 15 à 18 h 00

145 € Pour 10 séances

Hors vacances scolaires

Des cours tous niveaux pour tous !

Alliant sport et bien être

Vous serez accueilli dans un cadre agréable par des moniteurs passionnés par leur métier. Une eau à 31° qui est sous constante surveillance, des équipements confortables avec cabines, douches, casiers à votre disposition.

C'est dans une ambiance chaleureuse et sympathique que vous pourrez pratiquer l'Aquabike et l'Aquagym. Ces activités s'inscrivent dans le bien être de la personne, **quels que soient votre niveau et vos objectifs.**

L'élément aquatique permet autant de travailler en résistance que de soulager les mauvaises postures.

Volc'Aquabike : Amélioration cardio renforcée et ciblée. Renforcement musculaire (tout le corps en général, bras, abdos et surtout ciblé sur les jambes). Diminution de la cellulite.

Volc'Aquagym : Amélioration cardio et musculaire (tout le corps en général, bras, abdos, jambes). Amélioration de la coordination et des réflexes. Amincissement de la taille.

BULLETIN D'INSCRIPTION A RETOURNER A L'AMICALE AVANT 18 SEPTEMBRE 2023

Accompagné de votre règlement par chèque.

NOMBRE DE PLACES LIMITE A 10 PARTICIPANTS PAR GROUPE

NOM : _____ PRENOM : _____

ETS : _____ ADRESSE MAIL : _____

PORTABLE : _____ N° MEMBRE AMICALE : _____

Je m'inscris les mardis **de 16 h 00 à 16 h 45**

Ci-joint 1 chèque de 145 €

Je m'inscris les mardis **de 17 h 15 à 18 h 00**

Ci-joint 2 chèques de 72 € 50

Je m'inscris les jeudis **de 17 h 15 à 18 h 00**

je peux pas, j'ai
AQUABIKE

