

## Formule choisie

	Agglomération Seine-Eure	Hors Agglomération Seine-Eure
<b>Aqua cardio fit mens</b> (un accès par jour : piscine, plateau et cours fitness)	40 €	50 €
<b>Aqua cardio fit trimestriel</b> (un accès par jour : piscine, plateau et cours fitness)	95 €	118.50 €

Les abonnements sont valables un mois ou trois mois selon la formule choisie.  
Aucun remboursement n'est possible sauf contre-indication médicale définitive.

Je soussigné(e) .....

avoir en ma possession et pris connaissance du règlement et des modalités d'inscription préconisées par le Centre Aquatique AquaVal.

Date : \_\_/\_\_/\_\_\_\_

Signature :

### Cadre réservé à AquaVal

Règlement par :

- € chèques vacances
- € prélèvement avec RIB (abonnement annuel)
- € CB
- € Espèces
- € Coupons sport
- € Chèque

## Charte de l'adhérent

La pratique régulière d'une activité physique et sportive est recommandée par les professionnels de santé.

Dans le cadre d'une pratique de loisir, le certificat médical d'aptitude n'est pas obligatoire, cependant il est vivement conseillé de vous assurer auprès de votre médecin traitant que votre état de santé vous permet de pratiquer le niveau d'activité envisagé.

### ACCESSIBILITE

- A partir de 16 ans accompagné d'un adulte.
- Pour chaque cours, la réservation sur internet est OBLIGATOIRE
- Vous devez pouvoir, à tout moment, justifier de votre droit d'entrée (carte nominative)
- Prévoir un jeton ou une pièce d'1€ pour le casier

### TENUE ET MATERIEL OBLIGATOIRE

- Tenue sportive appropriée à la pratique du sport en salle
- Chaussures de sport propre (usage intérieur uniquement)
- Serviette et bouteille d'eau

### TELEPHONE PORTABLE

- L'utilisation du portable à des fins musicales vous oblige à mettre des écouteurs.
- Toutes conversations téléphoniques sont interdites dans l'espace cardio (plateau).

### HYGIENE ET SECURITE

- Port de serviette sur les appareils et tapis de sol
- Désinfection des machines après utilisation
- Utilisation du matériel et des machines avec soin et délicatesse (réglage)

## FITNESS



« Le fitness permet de travailler sa silhouette et sa forme, grâce à différentes activités »

**CENTRE AQUATIQUE AQUAVAL**  
RD 65, 27 600 GAILLON  
02 32 77 47 00  
aquaval@seine-eure.com

**AQUAVAL**  
Centre  
Aquatique

seine  
eure  
agglo

## CARDIO CHOREE STRETCH

Enchaînement de mouvements qui permet d'augmenter la fréquence cardiaque. Différents thèmes seront proposés : ZUMBA, LIA, HIA, STEP, PILOXING sur différents styles musicaux. Suivi d'étirements, d'assouplissements et de détente.

## CUISSES ABDOS FESSIERS

Renforcement musculaire du bas du corps.

## CARDIO RENFO STRETCH

Enchaînement de mouvements qui permettent d'augmenter le fréquence cardiaque combiné à du renforcement musculaire. Suivi d'étirements, d'assouplissements et de détente.

Les cours seront suspendus pendant les vacances scolaires zone B, jours fériés, évènements exceptionnels ou fermetures réglementaires ou exceptionnelles.

Comment **se dépenser, se défouler, s'amuser et se détendre** dans une **ambiance conviviale** ?

	APRÈS-MIDI
Mardi	17h45-18h45 CARDIO RENFO STRETCH
Jeudi	18h00 - 18h45 CAF
	18h45 - 19h45 CARDIO CHORÉE STRETCH

Pour tous les cours, réservation en ligne obligatoire sur le site internet : [seine-eure.horonet.com](http://seine-eure.horonet.com)

NB : Pas de réservation = Pas de cours.

Pour des conseils sur le plateau, renseignez-vous à l'accueil

**Par mesure de sécurité, après 5 minutes de retard, l'accès aux cours sera refusé.**

# Bulletin inscription

## Les pièces à fournir

(obligatoires pour toutes inscriptions)

- Le bulletin d'adhésion complété, daté et signé
- Le règlement de la cotisation,
  - **Chèque** (carte d'identité obligatoire)
  - **Un RIB** pour le paiement par prélèvement (valable exclusivement sur l'abonnement annuel)
- Un justificatif de domicile de **moins de 6 mois** avec une **carte d'identité**
- Photo d'identité obligatoire

Pour des renouvellements d'inscription, il est impératif de venir muni de votre carte afin que celle-ci soit mise à jour.

Nom : .....

Prénom : .....

Date de naissance : .....

Adresse : .....

Code postal : .....

Ville : .....

Téléphone : .....

Portable : .....

Mail : .....

