

## Formule choisie

	Agglo Seine-Eure	Hors Agglo Seine-Eure
<b>Aqua Liberty 10</b> (3 mois à partir de la date d'achat)	84 €	105 €
<b>Aqua Liberty 30</b> (1 an à partir de la date d'achat)	220 €	275 €
<b>Aqua Gold</b> (valable 1 an) Aqua gym, plateau et piscine en illimité (1 accès piscine / jour; 1 accès plateau/jour; 70 séances d'aquagym valable un an et non reconduite l'année suivante)	340 €	425 €

Je soussigné(e) .....

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

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

Signature :

### Cadre réservé à Aquaaval

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.

### DISPOSITION GÉNÉRALES

Les activités sont assurées par du personnel qualifié. L'inscription à une activité vaut l'acceptation implicite du règlement intérieur de l'établissement.

### VALIDITÉ DE L'ABONNEMENT

Les abonnements des activités sportives sont valables de 3 mois à 1 an selon la formule choisie. Aucun remboursement n'est possible sauf sur contre-indication médicale définitive.

### INFORMATIONS PRATIQUES

Il est impératif que l'abonné soit muni de son bracelet à chaque séance ainsi que d'une pièce de 1€ ou d'un jeton pour les casiers.

### HYGIÈNE ET SÉCURITÉ

Une douche avec savon est obligatoire avant la séance. Il est fortement conseillé d'avoir une bouteille d'eau.

Pour le respect de tous,  
veuillez éviter tout bavardage trop  
perturbant durant les cours.

## AQUAGYM



« L'aquagym est une pratique de la gymnastique dans l'eau pour améliorer son bien-être et sa forme »

**CENTRE AQUATIQUE AQUAVAL**

RD 65, 27 600 GAILLON

02 32 77 47 00

aquaaval@seine-eure.com

**AQUAVAL**  
Centre  
Aquatique

seine  
eure  
agglo

## AQUA FORME

Adapté à tout public, l'Aqua Forme allie détente, plaisir et bienfait de l'eau. Il répond à une attente de bien-être physique et mental.

## AQUA VITALITE

Ce cours plus énergique et tonique vise à tonifier toutes les parties du corps en engageant fortement le système cardio-vasculaire.

## AQUA BIKE DUO

En binôme et à tour de rôle, vous combinerez les bienfaits de l'aquagym et du vélo.

## CARDIO BIKE

Cours très tonique à dominante cardio-vasculaire sur le vélo, vous serez amené indépendamment de celui-ci à renforcer l'ensemble du corps.

## 100% BIKE

Très tendance, ce cours cardio-vasculaire de 30 minutes est une cure de jouvence pour les jambes combinant renforcement, drainage et automassage.

## AQUA JOGG

En grande profondeur, ce cours vous permettra d'apprécier les bienfaits de l'apesanteur alliés au plaisir de l'aquagym.

## CIRCUIT TRAINING

Très intensif, ce cours sous forme d'ateliers (bike, trampo, ...) permettra un travail cardiovasculaire et musculaire important.

Le planning sera modifié pendant les vacances scolaires zone B (consulter l'accueil).

Les cours sont suspendus les jours fériés, événements exceptionnels ou fermetures réglementaires ou exceptionnelles.

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

Pour tous les cours, réservation en ligne obligatoire sur le site internet : <https://seine-eure.horanet.com/>

	MATIN	APRÈS-MIDI
Lundi	11h00 - 11h45 AQUA FORME	16h00 - 16h45 AQUA FORME
	12h15 - 12h45 100% BIKE	19h00 - 19h45 AQUA VITALITE
Mardi	12h15 - 13h00 AQUA VITALITE	20h00 - 20h45 CARDIO BIKE
		19h00 - 19h45 CARDIO BIKE
Mercredi		20h00 - 20h45 CIRCUIT TRAINING
		18h00 - 18h45 AQUA VITALITE
Jeudi	12h15 - 12h45 AQUA VITALITE	19h00 - 19h45 CARDIO BIKE
		20h00 - 20h45 AQUA JOGG
Vendredi	11h15 - 12h00 AQUA FORME	
	12h15 - 13h00 AQUA VITALITE	

L'accueil se fait 15 minutes avant le début de toute séance et pour le bon déroulement du cours, il est demandé d'être respectueux des horaires. L'entrée dans le bassin se fait obligatoirement en présence du Maître-Nageur.

## 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**
- Pour les abonnements **Gold** : photo d'identité obligatoire

Pour des renouvellements d'inscription, il est impératif de venir muni de votre bracelet bleu ou jaune afin que celui-ci soit mis à jour.

Nom : .....

Prénom : .....

Date de naissance : .....

Adresse : .....

Code postal : .....

Ville : .....

Téléphone : .....

Portable : .....

Mail : .....

AQUAVAL  
Centre  
Aquatique

seine-  
eure  
agglo

