

Aux adhérents du Club GAMBETTA

L'ouverture de la piscine de Belletanche nous ayant été confirmé pour le 26 octobre, le club Gambetta a le plaisir de vous annoncer la création de nouveaux créneaux :

- Les séances d'aqua-bike
- Les séances d'aqua-Fit-Bike

Le tarif sera de 305 euros à l'année. Conscient du cout de l'activité, la cotisation pourra être **payée** en 3 fois **trimestriellement** :

- 1er trimestre : 123 Euros (92 euros de cotisation et 31 euros de licence assurance)
- 2e trimestre et 3e trimestre : 91 Euros

Le certificat médical, de non contre-indication à la pratique de l'aqua-bike, de l'aquagym et aux activités aquatiques, sera indispensable dès la première séance.

L'aqua-Bike

Les séances auront lieu le samedi matin (9h30, 10h15, 11h) et dureront 45 minutes encadrées par un Maître nageur diplômé d'état et formé à l'activité. Les places, par séance, sont de 10 personnes au maximum. Le bassin sera fermé au public pendant ces créneaux.

Les adhérents auront accès aux bassins le temps des séances, et devront rejoindre les vestiaires dès la fin de celles-ci.

Aucun enfant et/ou accompagnateur ne seront tolérés.

L'aqua-Fit-Bike

Les séances auront lieu le mercredi soir soit à 19h soit à 20h. D'une durée d'une heure, réparties en 2 périodes de 30 minutes :

- Durant la première demi-heure, un groupe sera sur les vélos pendant que l'autre groupe fera de l'Aqua-Fitness en petite profondeur.
- La deuxième demi-heure, les groupes alterneront.

L'intérêt de cette activité est de découvrir l'activité bike qui muscle la partie inférieure du corps tout en continuant à travailler le haut du corps avec l'aqua-fitness.

Les places étant limitées, je vous demande de me confirmer rapidement votre inscription par email.

Je vous enverrais en retour le dossier d'inscription correspondant au créneau choisi.