

DAUPHINS du PAYS de GRASSE Saison 2023 / 2024

SECTIONS ADULTES VOUS ETES MOTIVE ...

Pour reprendre une activité physique et sportive...
VOUS avez envie de vous prendre en main, vous sentir bien et PRATIQUER dans une AMBIANCE CONVIVIALE!

NOUS SOMMES LÀ POUR REPONDRE A VOS ATTENTES NOUS AVONS UNE FORMULE QUI VOUS CONVIENT...

TARIF à partir de 5 euros la séance*

SEANCE d'ESSAI GRATUITE (retirer coupon au secrétariat du club)

<u>CARTE de 10 séances à partir de 7,5 euros la séance</u> « sans engagement » pour une Pratique facilitée sur tous les cours ADULTES ...Licence fédérale incluse!

Vous trouverez sur le tableau en dernière page les différentes formules et tarifs pour une pratique adaptée à vos besoins pour la saison entière.

NOS DIFFERENTES SECTIONS ADULTES:

NATATION « Adultes PERFECTIONNEMENT » et Masters « Entraînement sportif » :

A partir de 16 ans. Séance de 55 minutes.

Séance du Lundi, 2 entraîneurs* pour l'ensemble du groupe, pour un travail plus adapté à vos besoins.

Séances du Mercredi et Jeudi, 1 entraîneur pour un travail physiologique.

Prérequis: Maîtrise dans 2 nages au choix (crawl, dos et brasse). Etre capable de nager 50 mètres sans arrêt.

Objectifs: Perfectionnement, entraînement selon le niveau.

Compétitions Masters proposées, 2 par saison.

*Sauf durant les vacances scolaires 1 seul entraîneur

AQUAFITNESS: Séance de 45 minutes le soir ...JE PRENDS SOIN DE MOI ...J'améliore ma condition physique!

La diversité des cours vous permet de travailler efficacement toutes les parties de votre corps, d'avoir une dépense calorique importante favorisant l'amaigrissement et un hydro massage pour réduire efficacement la cellulite.

9 thèmes de travail: Aquadynamic, Aqua TROPIC (Musique latino), Aqua'training (Circuit 4 ateliers), Aqua'nodle (frites), Aqua'boxing, Hydro Hight Energy: (haute intensité pour plus de dépense calorique)

Cours spécifique CUISSES, ABDOS, FESSIERS: Aqua'velomove, Aqua'step, Eau Profonde (avec ceinture de flottaison)

Le club est adhérent du programme des MILLS pour l'AQUADYNAMIC pour la diffusion en exclusivité de cours internationaux renouvelés par trimestre

Le programme établi est tournant pour éviter d'avoir toujours le même thème sur un jour déterminé.

(Plus d'informations voir sur le site du club dans la rubrique aquafitness / planning des cours)

AQUAGYM : Séance de 30 minutes (11h30-12h) ...EXCELLENT pour Garder la FORME!

6 thèmes de travail (Aquadynamic, Aqua'Tropic (danse latino), Aqua'nodle (frites), Hydro HightEnenergy (haute intensité pour plus de dépense calorique) Aquastep. Deep-water (Eau profonde pour un travail spécifique fessiers et abdos)

Le conseil du COACH: Pour plus d'intensité préférer les séances du SOIR

RENSEIGNEMENTS SECRETARIAT DU CLUB

Tél: 04 93 36 91 61 / Par mail: dauphinsdegrasse@gmail.com

Page 1 sur 3

^{*}pour une adhésion à l'année



DAUPHINS du PAYS de GRASSE Saison 2023 / 2024

INFORMATIONS GENERALES sur les COURS et INSCRIPTION :

TOUTES LES SECTIONS SONT ENCADREES par des entraîneurs diplômés, qualifiés avec une grande expérience. Pour l'AQUAFITNESS et l'AQUAGYM nos AQUATRAINERS sont formés spécifiquement par des organismes réputés (Planet-fitness et Water'form)

- La carte de 10 séances est non-remboursable en cas de perte ou vol et ne peut être reportée sur la saison suivante. Cette carte peut être utilisée par plusieurs personnes MEMBRES du club.
- AUCUN REMBOURSEMENT ne sera effectué, sauf sur arrêt définitif pour raison médicale ou mutation professionnelle. Un justificatif sera exigé.
- Le droit d'inscription, la licence et l'assurance de 90 euros sont inclus dans les tarifs de la page suivante (adhésion pour la saison entière). Ils sont non-remboursables et ce quelque que soit le motif d'arrêt.
 - ❖ La saison comporte 38 semaines d'activités effectives, Période de Septembre 2024 (semaine 37) à Juin 2025 (semaine 24).
 - ❖ Pas de cours durant les vacances de Noël (fermeture de la piscine)
- Horaires modifiés durant les vacances scolaires (19h AQUAFITNESS / 20h Natation Adultes)
- Pièces à fournir obligatoirement :
 - Certificat médical (de moins de 1 mois) si pratique en compétition
 - 2 photos d'identité (1 photo pour la carte de 10 séances).
- * FORMULES, GROUPES et TARIFS : Voir tableau page suivante.
- La couleur du groupe correspond à la carte de membre. Seule la « Carte Noire » permet l'accès à tous les groupes des sections adultes sans limitation.
- * COUPONS SPORTS ANCV acceptés.
- FACILITES DE PAIEMENT EN PLUSIEURS FOIS par chèques (5 fois maximums) et SANS PENALITÉS. Pas de règlement par Carte Bancaire.
- ► REDUCTIONS FAMILLES (sauf Carte de 10 séances) UNIQUEMENT adhésion à la saison (Enfants, frères et sœurs, conjoints ou concubins) 2º inscrit 30 € / à partir du 3º inscrit 50 €
- ➤ Tarif réduit pour toutes inscriptions à partir d'octobre sauf pour la carte de 10 séances (nous contacter)

Tél: 04 93 36 91 61 / Par mail: dauphinsdegrasse@gmail.com



DAUPHINS du PAYS de GRASSE Saison 2023 / 2024

Formules et tarifs SECTIONS ADULTES*

38 semaines d'activités proposées de Septembre 2024 (semaine 37) à Juin 2025 (semaine 24).

*Les horaires sont modifiés durant les vacances scolaires

Horaires*	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	TARIF en euros pour la SAISON
adultes 3 séances POSSIBLES Carte Verte	20h55		20h55	20h			380
Tarif 380 euros soit 5 euros par séance (si 2 séances par semaine sur les 3 possibles)							
Aqua-fitness 6 séances au choix ILLIMITE Carte Rouge	20h05	20h40	20h05	21h00	20h40	8h30	450
450 euros soit 3,94 euros par séance (si 3 séances par semaine sur les 6 possibles)							
	E DES HOR	AIRES et CO	URS ILLIMIT	ES en AQUAF	ITNESS du so	oir + samedi	matin
Aqua-fitness 3 séances POSSIBLES Carte Jaune	<u>Pas accès</u>	20h40	<u>Pas accès</u>	21h00	20h40	<u>Pas accès</u>	380
Tarif 380 euros soit 5 euros par séance (si 2 séances par semaine sur les 3 possibles)							
Aqua-gym 11h30 4 séances POSSIBLES Carte Bleu	Pas de séance	11h30	Pas de séance	11h30	11h30	8h30	380
Tarif 380 euros soit 5 euros par séance (pour 2 séances par semaine sur les 4 possibles)							
Carte Dauphin Carte Noire	Prix très attractif pour un maximum de pratique! Libre accès pour tous les cours adultes (13 séances par semaine) (AQUAFITNESS, Aquagym basic, Natation adultes) + 4 séances de 30 minutes de perfectionnement en natation par petit groupe de 5 personnes et ce durant les vacances scolaires (Toussaint, Février).						460
PRATIQUE INTENSE + GRANDE LIBERTE DE CHOIX + PERFECTIONNEMENT NATATION							
CARTE 10 séances	10 SEANCES SANS ENGAGEMENT						
	SUR l'ENSEMBLE DES COURS ADULTES (Carte renouvelable, non-remboursable après achat, Pas de report sur la saison suivante)						99 euros
Sans engagement	Tarif dégressif si achat de plusieurs cartes en même temps 2 CARTES : 180 euros soit 9 euros la séance						la carte
	3 CARTES : 225 euros soit 7,5 euros la séance						

RENSEIGNEMENTS SECRETARIAT DU CLUB

Tél: 04 93 36 91 61 / Par mail: dauphinsdegrasse@gmail.com