

Les nouvelles inscriptions auront lieu uniquement :

- Au secrétariat du club, aux horaires* suivant :
 - o **Lundi au vendredi de 16h-19h et samedi 9h-11h**

*Le secrétariat du club est fermé durant la période des vacances scolaires et du 24/06 au 2/09/2019 ainsi que le Mercredi 11/09 et Samedi 14/09.

Concept AQUAFITNESS / AQUAGYM : 9 thèmes de cours selon un programme établi et tournant pour éviter d'avoir toujours le même thème sur un jour déterminé (Plus d'informations sur le site du club www.dauphinsdegrasse.com dans la rubrique aquafitness / planning des cours)

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.

- Aquadynamic, Cardio-intense, frite, step, Aqua'Velo move, Aqua'zumba, Circuit training, Abdos-fessiers, Cardio-boxe ;
- **Le club est adhérent du programme des MILLS pour l'AQUADYNAMIC et l'AQUA'ZUMBA pour la diffusion en exclusivité de cours internationaux renouvelés par trimestre**
- **TOUTES LES SEANCES SONT ENCADREES par des entraîneurs diplômés, qualifiés, avec une grande expérience pour l'AQUAFITNESS et l'AQUAGYM.**
- Des THEMES variés...PAS DE LASSITUDE

NATATION ADULTES : Séance de perfectionnement et d'entraînement en fonction de votre niveau. Possibilité de compétition Masters. Toutes les séances sont encadrées. Pour une meilleure efficacité, la séance du lundi est dirigée par 2 entraîneurs.

Attention le niveau minimum pour l'adhésion est la réalisation d'un 100 Mètres en nage libre.

INFORMATIONS GENERALES sur les inscriptions :

Pièces à fournir obligatoirement y compris la carte Blanche : Certificat médical (de moins de 1 mois) et 2 photos d'identité (1 photo pour la carte Blanche).

Coupons sports ANCV acceptés. Tarif au prorata des mois restant, pour toutes inscriptions à partir d'octobre sauf pour la carte de 10 séances.

- **Le droit d'inscription, la licence et l'assurance de 85 euros sont inclus** dans le tarif de la saison ci-dessous. Ils sont non-remboursables après la période d'essai et ce quelque que soit le motif et ce même pour raison médicale. Pour la carte blanche unique au prix de 90 euros, la licence/assurance est en option au prix de 10 euros. Elle est incluse à partir de 2 cartes achetées **simultanément**.
- **FACILITES DE PAIEMENT EN PLUSIEURS FOIS (5 maximum)**
- **REDUCTIONS FAMILLES sauf Carte Blanche** : (Enfants, frères et sœurs, conjoints, concubins (PACS) 2^e inscrit 30 € / à partir du 3^e inscrit 50 €

**POUR TOUS LES GROUPES et après inscription avec dossier complet,
1 semaine d'essai gratuite sauf pour la carte de 10 séances.**

Formules et tarifs : Voir page suivante

La saison comporte 38 semaines d'activités
(Période de Septembre 2019 à Juin 2020)
Les horaires peuvent être modifiés durant les vacances scolaires

| Horaires | Lundi | Mardi | Mercredi | Jeudi | Vendredi | Samedi | TARIF en euros |
|---|---|-------|------------------|-------|----------|------------------|----------------|
| Natation adultes 3 séances POSSIBLES Carte Verte | 20h55 | | 20h55 | 20h | | | 367 |
| Tarif 367 euros soit 4,90 euros par séance (pour 2 séances par semaine) | | | | | | | |
| Aqua-fitness 6 séances au choix ILLIMITE Carte Rouge | 20h05 | 20h40 | 20h05 | 21h00 | 20h40 | 8h30 | 437 |
| 437 euros soit 3,85 par séance (pour 3 séances par semaine) + LIBERTE DES HORAIRES | | | | | | | |
| Aqua-fitness 3 séances POSSIBLES Carte Jaune | <u>Pas accès</u> | 20h40 | <u>Pas accès</u> | 21h05 | 20h45 | <u>Pas accès</u> | 367 |
| Tarif 367 euros soit 4,90 euros par séance (pour 2 séances par semaine) | | | | | | | |
| Aqua-gym 11h30 4 séances POSSIBLES Carte Bleu | | 11h30 | | 11h30 | 11h30 | 8h30 | 367 |
| Tarif 367 euros soit 4,90 euros par séance (pour 2 séances par semaine) | | | | | | | |
| Carte Dauphin Carte Noire | 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). | | | | | | 450 |
| PRATIQUE INTENSE + GRANDE LIBERTE DE CHOIX + PERFECTIONNEMENT NATATION | | | | | | | |
| CARTE BLANCHE Sans engagement | 10 SEANCES SANS ENGAGEMENT SUR L'ENSEMBLE DES COURS ADULTES (Carte renouvelable, non-remboursable après achat, Pas de report sur la saison suivante) Tarif dégressif si achat de plusieurs cartes en même temps 1 CARTE : 90 euros 2 CARTES : 150 euros 3 CARTES : 190 euros | | | | | | |

Pour plus de renseignements : dauphinsdegrasse@gmail.com OU Tél : 04 93 36 91 61
Secrétariat ouvert du lundi au vendredi de 16h à 19h

Planning des cours sur le site du club www.dauphinsdegrasse.com rubrique Aquafitness