



COMMUNAUTE DE COMMUNES
DE LA

STADE NAUTIQUE « André de Boysson »
Route de Toulouse – 65200 BAGNERES DE BIGORRE
Tél : 05.62.95.03.10 Email : piscine@haute-bigorre.fr

HAUTE - BIGORRE

Inscription AQUABIKE 2018-2019

NOM : _____ Prénom : _____
Adresse : _____
Tél. : _____ portable : _____
né(e) le _____ e-mail (obligatoire) : _____

Activité proposant un effort démultiplié par la résistance de l'eau, une grande sollicitation musculaire (Fesses, cuisses, dos et abdos), une amélioration de l'endurance, un effet massant et drainant accentué par le pédalage. 1/2h d'Aquabike équivaut à 1h de vélo.

CERTIFICAT MEDICAL

NOM DU MÉDECIN : _____ ADRESSE : _____
Tél. : _____
ATTESTATION : _____
Fait le : _____ **Cachet et signature**

Je reconnais avoir pris connaissance des différentes conditions afférentes à l'activité.
Signature

----- (Partie à conserver pour l'adhérent) -----

L'Aquabike au Stade Nautique André de Boysson vous est proposé sous 2 formules :

CARDIOBIKE : Durée 30 minutes. Intense. Travail cardiovasculaire. Variations d'intensité. Pédalage majoritaire.

CARDIOTRAINING : Durée 45 minutes. Plus intense. Concerne tous les groupes musculaires. Travail sous forme d'atelier : pédalage, abdos, tractions/élastiques, Step.

PERIODES	Période 1	Période 2	Période 3
Ouverture des réservations	06/09/18	05/12/18	20/03/19
Dates des réservations	Du 24/09/18 au 21/12/18	Du 07/01/19 au 29/03/19	Du 01/04/19 au 21/06/19

CALENDRIER	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
CARDIOBIKE 30 minutes	12h20 17h10	17h15	13h	12h15 18h	
CARDIOTRAINING 45 minutes	17h45 18h30	18h15	12h15 18h		

Planning susceptible d'être modifié pour des raisons de service, l'information sera relayée au plus tôt, par mail et affichage.

Modalités d'inscription :

CARDIOBIKE, PASS 12 Cours : 88€.

Possibilité de séance à l'unité : 8,3€. Sous réserve des disponibilités. Se renseigner au secrétariat.

CARDIOTRAINING, PASS 12 cours : 113€.

Possibilité de séance à l'unité : 10,4€. Sous réserve des disponibilités. Se renseigner au secrétariat.

- Validité du PASS 1 an. Huit places par cours. Pas de cours pendant les vacances scolaires.
- Le PASS est nominatif et lié à un seul des 2 types de cours proposés.
- Le titulaire d'un PASS n'est pas limité en nombre de cours par semaine.
- Devant le faible nombre de places par cours et afin d'éviter la sous-utilisation des vélos, l'achat d'un PASS ne garantit pas la réservation d'un créneau. Vous devez vous assurer de la réservation de votre place pour chaque cours auprès de l'accueil du Stade Nautique André de Boysson: par téléphone, mail ou sur place.
- Les périodes de réservation sont ouvertes progressivement (voir tableau des périodes).
- Annulation d'une réservation 48h avant le début du cours. Au-delà, le cours est débité de votre PASS.
- Toute absence non prévenue entraîne le débit du cours sur le PASS.
- Aucune réservation ouverte en dehors des dates indiquées ci-dessus