

FORMULAIRE PRÉ-INSCRIPTION ADULTE 2024/2025

(UNE FICHE PAR PERSONNE)

NOM : PRÉNOM : DATE DE NAISSANCE :

ADRESSE : CP : VILLE :

MAIL : TELEPHONE :

Les activités et cours d'aquagym permettent de pratiquer une activité physique dans un milieu sécurisé, adapté aux attentes individuelles sans contrainte de pesanteur (contenu : échauffement, travail avec ou sans matériel, relaxation).

- Chaque séance a une durée de 45 minutes, chaque trimestre correspondant à **10 séances**.
- Pas de séances pendant les vacances scolaires de la zone B. Ni jour férié.
- Votre inscription n'inclut pas l'accès au bassin avant ou après le cours, l'inscription est personnelle et ne peut en aucun cas être cédée à un tiers.
- Le port du bonnet de bain est obligatoire, ainsi que la douche savonnée avant l'activité.

COURS NATATION

AQUAPHOBIE	Familiarisation au milieu aquatique	mercredi	09h15 > 10h00	6 places	
DEBUTANT	Apprentissage en petite profondeur	lundi	18h00 > 18h45	8 places	
PROLONGATION	Apprentissage de 3 nages crawl, brasse, dos	mercredi	9h15 > 10h00	8 places	
PERFECTIONNEMENT NIVEAU 2	Perfectionnement dans les 4 nages	mardi	19h > 19h45	20 places	
PERFECTIONNEMENT NIVEAU 1	Perfectionnement dans les 4 nages	lundi	19h15 > 20h00	15 places	

COURS AQUAGYM

Numéroter les activités choisies par ordre de préférence ↘

AQUA' DOUCE	Rythme modéré et adapté sur fond musical	mercredi	10h15 > 11h00	20 places	
AQUA' TONIQUE	Rythme avec intensité sur fond musical	mardi	12h45 > 13h30	40 places	
		mercredi	11h15 > 12h00	40 places	
		jeudi	12h45 > 13h30	40 places	
		vendredi	11h15 > 12h00	40 places	
AQUA' MIX	Rythme avec intensité sur des morceaux de musique	mardi	20h00 > 20h45	40 places	
AQUA' BIKE training	Rythme avec intensité sur de multiples ateliers sur des morceaux de musiques	mercredi	19h > 19h45	18 places	
		vendredi	13h30 > 14h15	18 places	
100% AQUABIKE	Rythme soutenu «activité cardio» sur fond musical	mardi	19h15 > 20h00	12 places	

RÉSERVÉ À L'ADMINISTRATION :

DOSSIER REÇU LE À

DOSSIER VALIDÉ
PAR

ACTIVITES ET COURS NATATION ADULTES

CONDITIONS D'INSCRIPTIONS - SEPTEMBRE 2024

Comment s'inscrire ?

Rendez-vous sur :

www.guingamp-paimpol-agglo.bzh Piscine Islandia - Paimpol

1- Télécharger document

Document : Formulaire de pré-inscription adulte
 Questionnaire santé

2- Test d'évaluation pour les cours de natation

Un test d'évaluation doit être effectué à la piscine de Paimpol au préalable de votre dossier de pré-inscription. Le document qui vous sera remis au terme de l'évaluation devra être joint pour que votre dossier soit complet.

3- Renseigner les documents

S'assurer de bien renseigner tous les champs en lettres capitales. Indiquer le ou les créneaux souhaités avec un ordre de préférence.

Renseigner le questionnaire santé.

4- Retourner tous les documents demandés par mail

L'adresse est la suivante : Inscription.piscine.paimpol@guingamp-paimpol.bzh
Formulaire de pré-inscription + questionnaire santé + test d'évaluation (si besoin)

5- Confirmation de votre inscription

- Un mail de confirmation pour votre inscription vous sera envoyé par mail
- Votre règlement validera définitivement votre inscription.
- Votre règlement devra être effectué à partir du 08/07/2024 jusqu'au 31/08/2024. Au-delà de cette date, l'inscription sera proposée à une personne de la liste d'attente.
- Il vous sera demandé d'acquiescer une carte support, qui devient votre propriété et vous permettra d'accéder au créneau à chaque séance (passage au tripode d'accès aux vestiaires, pointage automatique). Les cartes acquises l'année passée sont réutilisables

ATTENTION : seuls les dossiers complets seront traités. Les dossiers sont traités par ordre d'arrivée.

1^{er} trimestre du 09 septembre au 30 novembre 2024

2^{ème} trimestre du 02 décembre au 15 mars 2025

3^{ème} trimestre du 17 mars au 07 juin 2025

Rattrapages des jours fériés :

- Vendredi 1er novembre 2024 rattrapé le vendredi 13 juin 2025
- lundi 11 novembre 2024 rattrapé le lundi 16 juin 2025
- Lundi 21 avril 2025 rattrapé le lundi 23 juin 2025
- Jeudi 1er mai 2025 rattrapé le jeudi 12 juin 2025
- Jeudi 29 mai 2025 rattrapé le jeudi 26 juin 2025
- Jeudi 8 mai 2025 rattrapé le jeudi 19 juin 2025

Entre le 10 juin et 6 juillet 2025, nous proposerons des séances aqua-gym aux mêmes jours et aux mêmes heures. Les séances seront à régler à la séance.