



## AQUAGYM : saison 2019/2020

### Planning des séances

**Aquadouce** : mobilisation des articulations, renforcement musculaire doux, travail sur les équilibres

Lundi : 12 h - 12 h 45

Mercredi : 12 h 50 - 13 h 35

Mercredi : 19 h - 19 h 45

Vendredi : 15 h 45 - 16 h 30

**Aquafit** : renforcement musculaire, travail cardio, intensité haute

Lundi : 12 h 50 - 13 h 35

Mardi : 19 h - 19 h 45 : Aquafit

Mercredi : 12 h - 12 h 45 : Aquafit

Vendredi : 19 h 50 - 20 h 35 : Aquafit

**Aquachallenge** : activité orientée sur le cardio avec de multiples disciplines

Lundi : 20 h - 20 h 45 : Aquachallenge

Mardi : 20 h - 20 h 45 : Aquachallenge

Mercredi : 19 h 50 - 20 h 35 : Aquachallenge

Vendredi : 15 h 45 - 16 h 30 : Aquadouce

Saison 2019/2020 : du 9 septembre 2019 au 12 juin 2020

### Modalités de fonctionnement

Il est impératif de fournir un **certificat médical** au moment de l'inscription avant le début de la première séance.

**Ce document doit être déposé au secrétariat.**

Il est impératif de remplir la **fiche sanitaire** récupérée au secrétariat et de la **donner à l'éducateur au premier cours.**

### Forfait pour la saison 2019/2020

**230 € pour les Eysinçais et les Haillançais**  
**250 € pour les personnes hors communes (Eysines/ Le Haillan)**  
Adhésion ALE comprise

Ce forfait tient compte des possibles fermetures dans l'année,  
(fermeture de la piscine pour raison technique ou autres, absence de l'éducateur ...)  
jours fériés et vacances scolaires.

Possibilité de faire 3 chèques qui seront encaissés en  
septembre 2019 - novembre 2019 - janvier 2020.

230 € : 80 € + 75 € + 75 €

250 € : 90 € + 80 € + 80 €

Chèques à l'ordre de l'ALE / La cotisation est due pour la saison

A titre exceptionnel : un remboursement partiel de la cotisation pourra être accordé uniquement sur l'impossibilité, attestée par un certificat médical original, de poursuivre l'activité.

### Calendrier des inscriptions

**Pour les habitants d'Eysines et du Haillan déjà inscrits saison 2018/2019 :**

→ Du 3 juin 2019 au 28 juin 2019

**Ouverture des inscriptions aux habitants d'Eysines et du Haillan non adhérents ALE**

→ A partir du 1<sup>er</sup> juillet 2019

**Ouverture des inscriptions à tous**

→ A partir du 19 août 2019

Secrétariat AMICALE LAÏQUE D'EYSINES

Centre René Poujol rue des Tulipes 33320 EYSINES

Téléphone : 05 56 57 87 71

Mail : [ale33@laposte.net](mailto:ale33@laposte.net)

Site internet : [ale33.fr](http://ale33.fr)

Facebook : ale Eysines