



Syndicat intercommunal de la piscine de Val de Bride

Activités du 6 Janvier 2025 au 04 juillet 2025

Afin d'éviter tout problème de lisibilité, **merci d'écrire en majuscules**

Madame

Monsieur

Nom _____ **Prénom** _____

Date de naissance ____ / ____ / _____

Je réside au sein d'une commune du syndicat intercommunal OUI NON

Adresse _____

Ville _____ **CP** _____

Tél. fixe _____ **Tél. mobile** _____

E-mail : _____

Si la personne est mineure, merci de préciser les **coordonnées de la personne responsable** à contacter en cas de nécessité

Mme, M. _____ **Tél.** _____

INFORMATIONS USAGERS

- Le paiement du droit d'entrée vaut acceptation du règlement intérieur de l'établissement. Les moyens de paiement acceptés sont les cartes bancaires, les espèces, les chèques vacances et les chèques libellés à l'ordre du TRESOR PUBLIC.
- Lors d'éventuelles annulations de séances dont le fait est imputable à la piscine, les adhérents se verront proposer une date de rattrapage de la séance lors de la période de vacances scolaires qui suit l'annulation.
- L'absence de l'adhérent à une séance pour raison non imputable à la piscine (choix personnel, maladie, accident, cure...) ne fera, en règle générale, l'objet d'aucune séance de rattrapage, ni d'aucune autre compensation proposée en contrepartie. De manière exceptionnelle, les demandes de remboursements seront étudiées au cas par cas par le Président du syndicat et un remboursement total ou partiel pourra être envisagé (déménagement, incapacité médicale permanente, exemption médicale définitive en tout début de la saison...).
- Votre abonnement n'est pas valable durant les périodes de vacances scolaires ni les jours fériés.
- Votre abonnement est individuel, personnel et non transmissible à un autre usager.
- Les chaussures, vêtements de ville, sacs et toutes autres affaires qui ne passent pas sous la douche ou dans le pédiluve sont interdits au bord du bassin pour raison d'hygiène.
- Votre inscription sera effective une fois que le dossier sera complet (**cette feuille remplie et signée + votre règlement correspondant au montant en rouge au verso de votre feuille d'inscription**).
- Vous certifiez avoir consulté un médecin afin de lever le doute sur d'éventuelles contre-indications médicales.

MISE EN GARDE - Avant de pratiquer une activité physique, consultez votre médecin

PERIODES D'ACTIVITES 2024/2025

- **2ème cycle** : du lundi 06 janvier 2025 au vendredi 04 avril 2025 (x11 semaines hors vacances scolaires).
Vacances scolaires Noël du S21/12/24 au D05/01/25 + Hiver du S08/02/25 au D23/02/25 – Aucun jour férié.
- **3ème cycle** : du lundi 07 avril au vendredi 04 juillet 2025 (x11 semaines hors vacances scolaires).
Vacances scolaires Printemps du S05/04/25 au D20/04/24 - Jours fériés : L21/04 + J01/05 + J08/05 + J29/05 + L09/06

Lu et approuvé,
Signature

A Val de Bride, le

ACTIVITES PROPOSEES – cochez la case de(s) l'activité(s) choisie(s)

AQUABIKE

Achat à la séance et abonnement trimestriel

AQUABIKE

mercredi 08h30 à 9h15

AQUABIKE

vendredi 18h45 à 19h30

AQUAGYM

Achat à la séance et abonnement annuel

AQUAGYM

lundi 12h15 à 13h00

CIRCUIT TRAINING haute intensité

lundi 19h00 à 19h45

AQUAGYM SENIORS basse intensité

mardi 16h30 à 17h15

AQUAGYM

mardi 18h45 à 19h30

AQUAGYM

mercredi 18h45 à 19h30

CIRCUIT TRAINING moyenne intensité

jeudi 18h15 à 19h00

COURS COLLECTIFS DE NATATION

Abonnement annuel

Les cours enfants niveau débutant sont accessibles à partir de 5 ans ; grande section de maternelle

Cours collectifs enfants (niveau débutant ~5 à 7 ans)

mercredi 11h30 à 12h15

Cours collectifs enfants (niveau intermédiaire ~7 à 9 ans)

mercredi 10h30 à 11h15

Cours collectifs enfants (niveau avancé ~9 à 11 ans)

mercredi 09h30 à 10h15

Cours collectifs enfants (niveau avancé ~10 à 14 ans)

mardi 17h30 à 18h30

Cours collectifs ADULTES

mercredi 19h45 à 20h45

AQUAPHOBIE ADULTES

jeudi 17h15 à 18h00

Créneaux baignade ACCES PUBLIC	Communes membres du syndicat	Communes hors syndicat
Adulte à partir de 16 ans Entrée individuelle	4,00 €	5,00 €
Adulte à partir de 16 ans Carte 20 entrées	42,00 €	70,00 €
Enfant - de 16 ans Entrée individuelle	2,50 €	3,50 €
Enfant - de 16 ans Carte 20 entrées	35,00 €	65,00 €
AQUABIKE		
Séance encadrée - Entrée individuelle	15,00 €	
Séance encadrée - Abonnement trimestriel	130,00 €	
AQUAGYM		
Séance encadrée - Entrée individuelle	10,00 €	
Abonnement annuel 1 séance par semaine	150,00 €	
Abonnement annuel 2 séances par semaine	280,00 €	
Abonnement annuel 3 séances par semaine	410,00 €	
Abonnement à partir de Janvier	110,00 €	
- 2 cours par semaine	200,00 €	
- 3 cours par semaine	290,00 €	
COURS COLLECTIFS NATATION		
Enfants – École de natation – abonnement annuel	120,00 €	
Famille : réduction de 10€ à partir du 2 ^{ème} membre	110,00 €	
Abonnement à partir de Janvier	100,00 €	
Adultes – abonnement annuel	150,00 €	
Abonnement à partir de Janvier	110,00 €	

CIRCUIT TRAINING haute intensité - Séance d'aquagym avec enchaînement sur différents ateliers dans et hors de l'eau, sur un rythme intensif et avec peu de récupération. S'adresse à un public averti, à l'aise dans l'eau et recherchant le goût de l'effort.

CIRCUIT TRAINING moyenne intensité - Même concept que le training haute intensité, mais avec des temps de récupération et des intensités d'efforts accessible à tous !

AQUAGYM - Pour tous ceux qui veulent pratiquer une activité physique "fitness aquatique", faire un travail cardio-vasculaire, rester en forme et remodeler leur silhouette au rythme de la musique. Séance accessible à tous.

AQUAGYM SENIORS basse intensité - Exercices effectués à un rythme modéré. S'adresse à un public de séniors et/ou sédentaire et/ou en reprise progressive d'activité physique.

AQUABIKE - Tout comme l'aquagym, l'objectif est une remise en forme et un entretien général, mais en ciblant particulièrement le bas du corps et les abdos ! Pour tous ceux qui veulent préserver au maximum leurs articulations, tout en améliorant leur capacité cardio-vasculaire et profiter au maximum de l'effet massant/drainant du pédalage dans l'eau. Séance accessible à tous.

INFORMATIONS

Accueil de la piscine : 03 87 86 01 25,

Sur le site internet de la mairie de Dieuze, onglet LOISIRS puis Piscine,
Ainsi que via l'application smartphone ILLIWAP/station Mairie de Dieuze.