

# Piscine des 3 vallées – Breuillet

## Aquagym 2022 / 2023 Fiche d'inscription

Nom : .....

Prénom : .....

Adresse : .....

.....

Code postal : ..... Ville : .....

Date de naissance : .....

Sexe :  féminin  masculin

Téléphone portable : .....

Téléphone fixe : .....

Adresse mail : .....

### AUTORISATION À FAIRE PRATIQUER LES SOINS D'URGENCE

Je soussigné(e) M. / Mme (Nom, prénom) : .....

autorise le maître nageur sauveteur à me faire transporter et faire pratiquer tous les soins nécessaires en cas d'urgence.

Fait à : ..... le : .....

Je reconnais avoir pris connaissance du règlement de l'activité ainsi que du règlement intérieur de la piscine et je les accepte dans leur intégralité.

Signature (avec la mention lu et approuvé)

### PARTIE RÉSERVÉE À L'ADMINISTRATION

Jour : .....

Créneau: .....

# Piscine des 3 vallées – Breuillet

## Règlement de l'aquagym

### Horaires et organisation des séances :

- Lundi de 12h30 à 13h30 - Ouverture des portes à 12h20
- Mardi de 16h à 17h - Ouverture des portes à 15h50
- Mercredi de 18h à 19h - Ouverture des portes à 17h50
- Vendredi de 11h15 à 12h15 - Ouverture des portes à 11h05
- Vendredi de 16h à 17h - Ouverture des portes à 15h50
- Samedi de 9h à 10h - Ouverture des portes à 8h50

L'aquagym est une forme de gymnastique qui se pratique dans l'eau. La pression de l'eau évite les chocs et minimise le risque de courbatures, de claquages ou d'élongations musculaires. Elle procure une sensation de légèreté. Cette discipline peut être pratiquée sans limite d'âge, que l'on soit nageur ou non. C'est un sport permettant de travailler différents groupes musculaires, dont les abdominaux, fessiers, cuisses, bras et épaules. La séance du mercredi, renommée « Aquaform », s'adressera à un public qui cherchera d'avantage la performance sportive. Le cardio sera plus élevé et le renforcement musculaire plus intense. Elle se pratique parfois en musique, afin de donner du rythme aux séances.

### Hygiène et sécurité :

- Le port du bonnet et d'un maillot de bain est obligatoire. Les chaussons antidérapants sont facultatifs.
- Le lycra ne sera autorisé que pour raison médicale et non pour un confort personnel.
- La douche est obligatoire avant chaque séance.
- En cas de suspicion de maladie, fièvre, de plaies ouvertes, d'éruption cutanée merci de ne pas vous rendre à la piscine. Les verrues doivent être traitées et le port de chaussons obligatoire.

### Règlement :

**Un certificat médical de non contre-indication à la pratique de l'aquagym de moins de 3 mois ainsi qu'une attestation de responsabilité civile sont obligatoires à l'inscription.**

- Aucun changement de groupe n'est possible en cours d'année sauf cas particulier à étudier individuellement et dans la mesure du possible.
- Pas de séances les jours fériés, lors de vacances scolaires, lors d'un problème technique ou l'absence d'éducateur. Dans la mesure du possible nous vous préviendrons des éventuelles annulations. L'annulation d'une séance n'ouvre droit à aucune mesure compensatoire financière.
- Toute attitude irrespectueuse et/ou violente envers le personnel d'accueil, les éducateurs et les autres participants ne sera aucunement tolérée.
- La séance comprend 45 min de cours effectif.
- L'inscription aux activités ne permet pas de rester dans le bassin après la séance d'aquagym.
- **Vous attendrez l'autorisation d'un éducateur pour pénétrer au bord du bassin.**
- Suite à de très nombreux abus, nous vous rappelons qu'il est strictement interdit de se garer devant la piscine et le portail. Ce passage doit rester dégagé en tout temps pour l'intervention des secours si nécessaire. En cas de non-respect, le personnel se réserve le droit de prévenir les forces de l'ordre pour constater l'infraction. Nous vous rappelons qu'un parking est prévu à cet effet.
- Nous vous invitons également à prendre connaissance du règlement intérieur de la piscine.

**Tout manquement à ces règles pourra être suivi d'une exclusion temporaire ou définitive.**