



## Syndicat intercommunal de la piscine de Val de Bride

### Activités de la saison 2023 / 2024

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.
- En cas d'absence de l'adhérent à une séance pour raison non imputable à la piscine (choix personnel, maladie, accident, cure, mutation...) aucune séance de rattrapage, ni aucune autre compensation ne sera proposée en contrepartie.
- 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).
- 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 2023/2024**

- **1er cycle** : du lundi 11 septembre au vendredi 15 décembre 2023 (x12 semaines hors vacances scolaires).  
Vacances scolaires Toussaint du S21/10/23 au D05/11/23 - Aucun jour férié.
- **2ème cycle** : du lundi 18 décembre 2023 au vendredi 05 avril 2024 (x12 semaines hors vacances scolaires).  
Vacances scolaires Noël du S23/12/23 au D07/01/24 + Hiver du S24/02/24 au D10/03/24 - Jour férié : L01/04/24.
- **3ème cycle** : du lundi 08 avril au vendredi 05 juillet 2024 (x11 semaines hors vacances scolaires).  
Vacances scolaires Printemps du S24/04/24 au D05/05/24 - Jours fériés : M08/05 + J09/05 + L20/05/24.

**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	2,50€	4,00€
Adulte à partir de 16 ans	Carte 10 entrées	23,00€	38,00€
Adulte à partir de 16 ans	Carte 20 entrées	42,00€	70,00€
Enfant - de 16 ans	Entrée individuelle	2,00€	3,50€
Enfant - de 16 ans	Carte 10 entrées	18,00€	33,00€
Enfant - de 16 ans	Carte 20 entrées	35,00€	65,00€
<b>AQUABIKE</b>			
Séance encadrée - Entrée individuelle		15,00€	
Séance encadrée - Abonnement trimestriel		130,00€	
<b>AQUAGYM</b>			
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€	
<b>COURS COLLECTIFS NATATION</b>			
Enfants – École de natation – abonnement annuel		120,00€	
Famille : réduction de 10€ à partir du 2 <sup>ème</sup> membre		110,00€	
Adultes – abonnement annuel		150,00€	

**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.