

# Bulletin d'inscription

## Natation Adulte

### du 17/09 au 29/06



#### 1- IDENTITÉ :

NOM : ..... PRÉNOM : .....

Date de Naissance : .....

ADRESSE : .....

CODE POSTALE : ..... VILLE : .....

TEL : ..... PORTABLE : .....

MAIL : .....

#### 2- FORMULE CHOISIE :

Annuel	EMS	HORS EMS
Du 17 septembre au 29 juin 2019	<input type="radio"/> 195 €	<input type="radio"/> 243.80 €

Activité choisie : ..... Horaire : .....

#### 3- PLANNING ACTIVITÉS : Hors vacances scolaires zones B, jours fériés, évènements exceptionnel ou fermetures réglementaires.

Jours	Activités	Horaires
Mercredi	Débutant	19h / 19h45
	Apprentissage	19h / 19h45
	Perfectionnement	20h/20h45

Je soussigné(e) \_\_\_\_\_ avoir lu et pris connaissance des préconisations du centre aquatique aquaval pour une bonne pratique sportive.

Signature :

Cadre réservé Aquaval

Règlement par :  ..... € Chèque     ..... € CB     ..... € Espèces

..... € Coupons sport     ..... € Chèques Vacances

Nom : \_\_\_\_\_

Date : \_\_/\_\_/\_\_\_\_

# Règlement et modalités d'inscription

## 17 Septembre 2018 - 29 Juin 2019

### ☞ **Les pièces à fournir** (obligatoires pour toute inscription) :

- ☞ le bulletin d'adhésion complété, daté et signé,
- ☞ le règlement de la cotisation,
  - Chèque (carte d'identité obligatoire) libellé à l'ordre de la « Régie Aquaval CCEMS »
- ☞ un justificatif de domicile de moins de six mois.

*Pour les abonnés des saisons précédentes, il est impératif de venir aux inscriptions avec leur carte afin que celle-ci soit mise à jour.*

Activité choisie : ..... Horaire : .....

*Le créneau choisi à l'inscription ne peut être modifié pendant la saison sportive sauf sur avis de la direction.*

### ☞ **Dispositions Générales :**

Les activités sont assurées par du personnel encadrant qualifié.  
L'inscription à une activité vaut l'acceptation implicite du règlement intérieur de l'établissement.

### ☞ **Validité de l'abonnement :**

Les cartes d'abonnement des activités sportives sont **valables durant l'année scolaire en cours** (selon les dates proposées par la direction de l'établissement).  
Aucun cours n'est maintenu durant les vacances scolaires et les jours fériés.  
Aucun remboursement ni report n'est possible sauf sous contre-indication médicale définitive.

### ☞ **Prise de vue :**

Des prises de vues pourront être réalisées par la Communauté de Communes pour être exploitées pour les différentes campagnes de publicité du centre aquatique AQUAVAL.

### ☞ **Informations pratiques :**

Attention : se munir d'une pièce de 1€.

L'accueil se fait 1/4 h avant le début de la séance ; pour le bon déroulement du cours, il est demandé de respecter les horaires.

L'entrée dans le bassin se fait **obligatoirement** en présence du Maître-Nageur.  
Il est **impératif** que l'abonné soit muni de sa carte **à chaque séance**.

### ☞ **Certificat médical :**

La pratique régulière d'une activité physique et sportive est vivement **recommandée** par les professionnels de la santé.  
Dans le cadre d'une pratique d'une activité de loisir le certificat médical d'aptitude n'est pas obligatoire ; cependant, nous vous conseillons vivement de vous assurer auprès de votre médecin traitant que votre état de santé vous permet de pratiquer le **niveau d'activité envisagé**.

### **Les bienfaits et les recommandations d'une activité aquatique**

#### **1/ les bienfaits**

Contrairement à la majorité des sports, les risques de blessures sont minimisés : la portance de l'eau évite les chocs, minimise les courbatures, ...)

- Augmentation du tonus musculaire
- Amélioration du rythme cardio vasculaire
- Amélioration de la circulation sanguine
- Remodelage de la silhouette

#### **2/ les recommandations**

- Choisir un cours adapté à sa condition physique
- Respecter le principe de progressivité
- Eviter d'aller au-delà de ses capacités physiques
- Prévenir l'éducateur sportif de tout problème de santé particulier (épilepsie, pacemaker, ...)
- Prendre connaissance de l'intensité **l'activité proposée**.

Renseignements au : 02 32 77 47 00 Ou [www.cc-euremadrieseine.fr](http://www.cc-euremadrieseine.fr)  
Facebook : Suivez aussi le centre aquatique sur Facebook 'Aquaval Gaillon'