

## INFORMATIONS PRATIQUES

### INSCRIPTIONS ET COTISATIONS

Vous seront demandés en complément de la fiche d'inscription :

- 2 photos d'identité ;
- 1 certificat médical d'aptitude à la pratique de l'AQUA GYM et/ou de la NATATION LIBRE datant de moins de 3 mois.
- Le règlement intégral de la cotisation [possibilité de payer en 3 chèques]

AQUA GYM 1 cours + accès à un créneau de natation libre	275 €
AQUA GYM 2 cours + accès à un créneau de natation libre	350 €
NATATION LIBRE : accès à tous les créneaux	200 €
CARTE : "OPEN AQUATIQUE " : accès à tous les cours d'aquagym et de natation libre	500 €
AQUA GYM SÉNIOR : dès l'âge de 60 ans	
1 cours sans créneau de natation libre	200 €
2 cours sans créneau de natation libre	275 €

### CONTACT

**Mme Cléo PALY**  
Présidente PUC AQUATIQUE

**Mme Nathalie FAUQUEMBERGUE**  
Professeur d'AQUA GYM

Disponibles aux heures de permanence de la piscine (pendant les cours d'aqua-gym et de natation libre) ou au 01 44 16 64 74

### LIEU ET HORAIRES

pour les inscriptions

**PUC - Stade Charléty**  
17, avenue Pierre de Coubertin  
75013 Paris  
Tél 01 44 16 62 62  
Lundi 9h/17h  
Mardi au vendredi 9h/19h  
Samedi 9h/13h et 14h/17h  
RER B Cité Universitaire  
Tramway T3 Stade Charléty

# AQUAGYM ET NATATION

2011 - 2012

PUC

PARIS UNIVERSITÉ CLUB



WWW.PUC.ASSO.FR



## PLANNING

reprise le mardi 20 septembre 2011

LE NOMBRE DE PLACES EST LIMITÉ

### AQUA GYM

Mardi :	[20 places ]	11h00 à 12h00
Jeudi :	[30 places ]	12h00 à 13h00
Samedi :	[35 places ]	09h00 à 10h00
Samedi :	[35 places ]	11h00 à 12h00

Les adhérents qui choisissent l'**AQUA GYM** doivent **choisir leur(s) horaires(s) de cours pour l'année**. Ils peuvent également **choisir 1 créneau de natation libre pour l'année** (s'ils souhaitent utiliser la possibilité d'accès à la natation libre). Sauf cotisation aqua gym senior.

### NATATION LIBRE

Mardi :	12h00 à 13h00
Jeudi :	12h00 à 13h30
Samedi :	10h00 à 11h00
Samedi :	12h00 à 13h00

Les adhérents qui choisissent **LA NATATION LIBRE SEULE** ont accès à tous les créneaux horaires proposés.

## INFORMATIONS GÉNÉRALES

### AQUAGYM

La gymnastique aquatique fait travailler les muscles contre la résistance naturelle de l'eau, sans essoufflement, ni pression au niveau des articulations.

Ambiance musicale, bassin de 10m X 25m, profondeur 1,25m à 2,75m

Niveau : pour tous

### NATATION LIBRE

L'**exercice aquatique**, deuxième activité favorite des français est ce qu'il vous faut !

Ce sport complet, renforce petit à petit la masse musculaire, il est également bon pour le cœur, les poumons, le dos, et les articulations.

Des lignes d'eau sont exclusivement réservées pour les adhérents du PUC.

LE BONNET DE BAIN EST **OBLIGATOIRE**.

CiuP

Maison Internationale  
Piscine de 25 m située en sous sol  
22 boulevard Jourdan  
75014 PARIS

