



**MNS : Jean-Michel**  
A la Piscine de Fontenay-Trésigny

Bonjour,

Nous vous informons que les cours reprendront le **lundi 13 septembre pour la nouvelle saison**.  
**Pour réserver votre place**, vous pouvez dès maintenant vous inscrire **par courrier**, en l'envoyant à l'adresse suivante : **A. L. E - 2, square du 8 mai 1945 - 77610 Fontenay-Trésigny**  
Vous pourrez également vous présenter le **Vendredi 3**, le **Lundi 6** et **Mercredi 8 septembre** aux journées d'inscriptions **de 18 h 30 à 20 h 30** à la piscine de Fontenay-Trésigny.

N'oubliez pas de joindre votre règlement (à l'ordre d'ALE) et **toutes** les pièces ci-dessous:

- **1 photo d'identité ou l'ancienne carte de cours**      - **le bulletin d'inscription dûment complété**
- **1 enveloppe timbrée à votre adresse**                      - **1 certificat médical dès que possible**
- les cartes achetées après le 1 avril 2010 (uniquement les cartes avec date inscrite au dos) sont à joindre au courrier avec l'inscription pour changement de couleur et récupération de vos cours.

Vos nouvelles cartes pourront être retirées à la piscine lors des journées d'inscriptions pour vous éviter d'attendre ou lors de votre 1<sup>er</sup> cours.

**Tarifs :**

Inscription **OBLIGATOIRE** : 15 € pour la saison par foyer (même adresse postale)

carte 10 cours : 67 €

carte 20 cours : 118 €

carte 30 cours : 160 €

Nous sommes à votre disposition pour tous renseignements complémentaires au 06.75.24.06.99  
ou sur le site [www.ale-fontenay.fr](http://www.ale-fontenay.fr)

**HORAIRES DES COURS :**

**Aquagym Douce** : (seniors, réadaptation fonctionnelle, femme enceintes)

Lundi : 11H15

**Aquagym** (40 mn)

Lundi            12 h 45  
Mardi            19 h 15  
Mercredi        20 h 30  
Jeudi            11 h 15 - 19h30  
Vendredi        12 h 45

**Natation Perfectionnement adultes**

Lundi            11 h 45  
Jeudi            11 h 15  
Vendredi        11 h 45  
Samedi          11 h 15 - 19 h 45  
(famille)

**Aquafitness** (40 mn)

Mercredi        21 h 15  
Jeudi            20 h 20

**Natation Perfectionnement Ados**

Samedi 10 h 30 Tarif spécial: 80€  
les dix séances, entrées comprises

**Aquabuilding fort**

(Natation + aquagym + musculation)

Jeudi            21 h 00

**Natation Remise en forme**

(Mal de dos, natation douce, détente)

Lundi            12 h 45  
Vendredi        12 h 45  
Samedi          9 h 45 – 19 h 45

**Apprentissage adultes et aquaphobie**

(Mise en confiance, apprentissage en petit bain [pb] et approche du grand bain [gb], gestion de la peur)

Lundi            11h45 (pb)  
Vendredi        11h15(pb et gb)  
Samedi          9H00 (gb) - 20h45 (pb et gb)

**Natation « sur mesure »**

(Femmes enceintes, aquastress, réadaptation fonctionnelle)

Lundi            11 h 15  
Vendredi        11 h 15  
Samedi          9H00 - 20h45

A bientôt au bord du bassin !