



Association Loisirs Evasion

www.ale-fontenay.fr

PISCINE Fontenay-Trésigny

Entraîneur - MNS : Jean-Michel

06 75 24 06 99

Système de carte renouvelable, valable pour toutes les activités d'A.L.E

Inscription obligatoire annuelle obligatoire: 20 euros par famille (même adresse postale)

Tarifs des cartes : 67 € (10 cours), 118 € (20 cours), 160 € (30 cours)

cours de passage (sans inscription ALE) : 10€

Tarifs aquabike (tous les cours sur réservation par SMS au 06.75.24.06.99

- séance libre (sans moniteur – ½ h – 1 trou sur la carte
- séance aquabike tonic ou aquabike circuit : 2 trous sur la carte
- séance libre de passage (sans inscription ALE) : 10 euros
- séance aquabike tonic ou aquabike circuit (sans inscription ALE) : 15 euros

Tarif cours ados (samedi 10 h 30) : 80 euros (carte de 10 cours) – pas d'inscription à régler

Aquagym Douce : (Séniors, Réadaptation, femmes enceintes, mal de dos, travail progressif)

Lundi : 11h15 à 12h00 (30mn de cours et 15mn retour au calme – Petit Bain)

Aquagym (cours de 40mn- Petit Bain)

Lundi:12h45 - Mardi:19h15 - Mercredi: 20h30 - Jeudi:11h15 -19h30 - Vendredi: 12h45

Aquafitness (cours de 40mn, renforcement abdo-fessiers – Petit Bain)

Mercredi : 21h15

Aquabike Libre: (prêt des vélos sans moniteur 25 minutes - 1 personne par vélo - sur réservation)

Lundi 11h 45 – 12h15 – Vendredi 11h15 – 11h45 – 12h15 – Samedi 20h45 – Samedi 21h15

Aquabike Tonic: (cours ½ heure avec moniteur - 2 personnes par vélo sur réservation)

Vendredi 20h45 - Vendredi 21h15 – Vendredi 21h45 - Samedi 19h00 – Samedi 20h00

Aquabike Circuit -Training (cours 40 mn, 3 personnes par vélo avec réservation)

Mercredi 22h, Jeudi 20h20, Jeudi 21h, Samedi 18h10

Aquabuilding Fort (Natation + aquagym + musculation – Grand Bain)

Jeudi: 21h00

Natation Perfectionnement Adultes (cours de 50 minutes)

(Perfectionnement, sauvetage, préparation aux examens : BNSSA, bac..)

Lundi: 11h45 - Jeudi: 11h15 - Vendredi: 11h45 - Samedi: 11h15 - 19h45*(famille)

Natation Perfectionnement Ados (45mn) (**obligatoire + de 11ans >2001**)

Samedi : 10h30

Natation - Remise en forme (Mal de dos – natation douce – détente)

Lundi: 12h45 - Vendredi : 12h45 - Samedi: 09h45 – 19h45

Natation Douce « sur mesure » (Femmes enceintes - Réadaptation fonctionnelle)

Apprentissage Adultes et Aquaphobie

(Approche en Petit et en grand Bain , Détente, mise en confiance, gestion de la peur, apprentissage))

Lundi : 11h15 (GB) - Vendredi: 11h15 (gb et pb). 11h45 (pb)

Samedi: 09h00 (gb) – 20h45 (gb et pb). 21h30 (gb et pb).

Pour les enfants :

Apprentissage et perfectionnement

Consultez le site www.aquasport.fr ou tél à Jean-Michel au 06.75.24.06.99