

Aquagym



**L'aquagym est un sport complet
qui regroupe la gym et l'eau.**

Pratiquer l'aquagym permet de travailler différents groupes musculaires comme les abdominaux, les fessiers, les cuisses, les bras et les épaules.
(Exercices adaptés aux participants)
(Convient aux personnes rhumatisantes)

Cette discipline regroupe plusieurs avantages :

- Le poids du corps n'est plus un problème
- Les articulations sont ménagées
- Les courbatures sont quasi nulles
- Les muscles sont tonifiés
- Les effets bienfaits de l'eau

Gland

Centre scolaire des Perrerets

Tous les mercredis (hors vacances scolaires)

de 13h00 à 13h45

Inscription en ligne ou par téléphone
Espace Prévention La Côte
Morges 021 804 66 44
Nyon 022 365 77 50
eplacote@avasad.ch
www.espace-prevention.ch



Aquagym

Dates et tarifs 2011-2012

Gland

Piscine du centre scolaire des Perrerets, Gland

Mercredi	14 septembre 2011	13h00	12 x 45 min.	Fr. 222.—
Mercredi	11 janvier 2012	13h00	11 x 45 min.	Fr. 203.50
Mercredi	25 avril 2012	13h00	11 x 45 min.	Fr. 203.50

Conditions générales

Espace Prévention décline toute responsabilité pour les accidents ou blessures survenant pendant ou après les cours. Les participants sont seuls responsables de leur santé et condition physique.

Réservation

Vous réservez votre place par téléphone, par fax, e-mail ou directement sur notre site internet www.espace-prevention.ch. Le règlement du cours est à verser 10 jours, au plus tard, avant le début des cours. **Si l'effectif est insuffisant, l'Espace Prévention se réserve le droit de reporter ou de supprimer un cours.**

Prix des cours

Les prix s'entendent TVA 8% incluse.

Réductions et facilités de paiement

Les apprentis, étudiants, AVS, chômeurs et autres personnes à faible revenu, bénéficient d'un rabais de 15% dès que le prix du cours dépasse Fr. 100.-. Cette réduction n'est pas cumulable avec d'autres fa-veurs.

Renonciation après inscription

En cas de renonciation de votre part :

- Sans nous avoir prévenus, le prix des cours doit être honoré.
- Moins d'une semaine avant le début du cours, une participation aux frais d'inscription de Fr. 30.- est demandée. Pour cause de maladie prolongée, un remboursement des séances restantes est envisageable, sur présentation d'un certificat médical, déduction faite de Fr. 30.- de frais.

Un cours commencé est dû dans son entier.

Les séances manquées ne sont pas remboursées.



Inscription en ligne ou par téléphone
Espace Prévention La Côte
Morges 021 804 66 44
Nyon 022 365 77 50
eplacote@avasad.ch
www.espace-prevention.ch