

AQUAGYM

PLUSIEURS INTENSITÉS, PLUSIEURS CRÉNEAUX

CHOISISSEZ LE COURS QU'IL VOUS FAUT !

AQUA'DOUCEUR Pour une reprise du sport en douceur !

AQUA'FORME Pour se maintenir en forme !

AQUA'TONIC Pour se dépasser !

AQUA'NAT Pour mixer les disciplines !

**OUVERTURE DES INSCRIPTIONS
EN LIGNE LE 9 SEPTEMBRE À 10 H**

**DÉBUT DES COURS
À PARTIR DU 23 SEPTEMBRE**

RENSEIGNEMENTS : besancon.fr, piscines



AQUAGYM, PLUSIEURS INTENSITÉS, PLUSIEURS CRÉNEAUX

AQUA'DOUCEUR

Pour une reprise
du sport en douceur !

Aquagym douce : séance
à intensité très douce,
avec ou sans matériel.

PISCINE MALLARMÉ
Petit bassin
Jeudi : 12h15

SPORT SANTÉ
Adapté pour
un public spécifique

Sur inscription
au Réseau Sport Santé
Bourgogne Franche-Comté
sur dossier médical
03 81 48 36 52

PISCINE LA FAYETTE
Mardi : 13h/20h

AQUA'FORME

Pour se maintenir
en forme !

Aquagym classique :
séance rythmée,
avec ou sans matériel,
avec ou sans musique.

PISCINE MALLARMÉ
Petit bassin :
Mardi : 13h
Jeudi : 18h
Vendredi : 12h15

Grand bassin :
Mardi : 18h
(savoir nager)

PISCINE LA FAYETTE
Grand bassin
Lundi :
12h15 / 17h30 / 18h30
Mardi : 12h15
Mercredi : 18h / 19h
Jeudi : 8h10 / 12h15
Samedi : 8h40

AQUA'TONIC

Pour se dépasser !

Aquagym Tonic : séance
très rythmée et très intensive
en musique, avec matériel
spécifique ou sans.

PISCINE MALLARMÉ
Petit bassin
Lundi : 20h
Vendredi : 18h

PISCINE LA FAYETTE
Grand bassin
Lundi : 19h30
Mercredi : 20h

AQUA'NAT

Pour mixer
les disciplines !

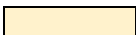
Aquagym et natation
Séance mixte entre
aquagym classique
et natation, en petit et
grand bassin à chaque
séance, uniquement pour
personne sachant nager
(ventral / dorsal sur 25 m
- pas d'apprentissage).


PISCINE MALLARMÉ
Petit et grand bassin
Lundi : 13h


RENSEIGNEMENTS

Direction des Sports
26 rue Mallarmé - 03 81 41 23 05
besancon.fr, piscines

1/ Récapitulatif des créneaux :

Légende :  Cours dispensés pendant les horaires d'ouverture au public

Piscine	Jours	Horaires	Nb Places	Activités
	Lundi	12h15	30	Aqua'Forme
		17h30	30	Aqua'Forme
		18h30	30	Aqua'Forme
		19h30	25	Aqua'Tonic
	Mardi	12h15	30	Aqua'Forme
		13h00	10	Aqua'Douceur - SPORT SANTÉ*
		20h00	10	Aqua'Douceur - SPORT SANTÉ*
	Mercredi	18h00	30	Aqua'Forme
		19h00	30	Aqua'Forme
		20h00	25	Aqua'Tonic
	Jeudi	08h10	30	Aqua'Forme
		12h15	30	Aqua'Forme
	Samedi	08h40	60	Aqua'Forme

Piscine	Jours	Horaires	Nb Places	Activités
	Lundi	13h00	12	Aqua'Nat
		20h00	15	Aqua'Tonic
	Mardi	13h00	18	Aqua'Forme
		18h00	18	Aqua'Forme
	Jeudi	12h15	18	Aqua'Douceur
		18h00	18	Aqua'Forme
	Vendredi	12h15	18	Aqua'Forme
		18h00	15	Aqua'Tonic

*Pour les 2 créneaux de « Aqua'Douceur - SPORT SANTÉ »

Les séances sont réservées à un public spécifique : maladie chronique, ALD, facteur de risque (surpoids, obésité, ...).

Les inscriptions s'effectueront directement auprès du Réseau Sport Santé sur dossier médical et selon les places disponibles.

Contact : 03 81 48 36 52 du Lundi au Vendredi de 9h à 17h. Conditions et modalités par téléphone ou sur <https://espasbfc.fr/>

2/ Tarif & Modalités d'inscriptions et de paiement « Aquagym » (sauf pour le SPORT SANTÉ)

→ **Tarif unique : 180,00€ la saison**

1 ^{ère} session d'inscriptions selon les places disponibles				
Jours	09/09/2024 (10h00)	10/09/2024	11/09/2024 (23h59)	12/09/2024
Période pour inscriptions en ligne	→			-
Période pour paiement	-	12h30-19h00	09h30-16h30	12h30-19h00

2 ^{ème} session d'inscriptions selon les places disponibles				
Jours	16/09/2024 (10h00)	17/09/2024	18/09/2024 (23h59)	19/09/2024
Période pour inscriptions en ligne	→			-
Période pour paiement	-	12h30-19h00	09h30-16h30	12h30-19h00

Attention : 1 seul créneau maximum par personne !

Pour valider votre inscription, il est impératif d'effectuer le règlement à la caisse de la piscine concernée avant la fin de la période indiquée : le 12/09/2024 à 19h00 pour la 1^{ère} session d'inscriptions et le 19/09/2024 à 19h00 pour la 2^{ème} session d'inscriptions.

Sans règlement de votre part dans les délais prévus ci-contre, votre inscription sera automatiquement annulée.

L'abonnement annuel doit être payé en une seule fois par CB, chèque ou en espèce. Les chèques ANCV et le Pass'Sport ne sont pas acceptés.

L'abonnement est nominatif, non-remboursable, non-échangeable, non-modifiable et valable uniquement pour la période souscrite (saison 2024/2025).

3/ Calendrier 2024-2025

Les cours annuels sont dispensés 1 fois par semaine (45 minutes) sur un créneau défini au préalable et débuteront le lundi 23 septembre 2024 (hors vacances scolaires et jours fériés), selon le planning suivant :

	Sept-24	Oct-24	Nov-24	Déc-24	Janv-25	Fév-25	Mars-25	Avril-25	Mai-25	FIN DES COURS
Lundi	23-30	07-14	04-18-25	02-9-16	06-13-20-27	03-10-17	10-17-24-31	07-14	5	5/05/2025
Mardi	24	01-08-15	05-12-19-26	03-10-17-	07-14-21-28	04-11-18	11-18-25	01-08-15		15/04/2025
Mercredi	25	02-09-16	06-13-20-27	04-11-18	08-15-22-29	05-12-19	12-19-26	02-09-16		16/04/2025
Jeudi	26	03-10-17	07-14-21-28	05-12-19	09-16-23-30	06-13-20	13-20-27	03-10-17		17/04/2025
Vendredi	27	04-11-18	08-15-22-29	06-13-20	10-17-24-31	07-14-21	14-21-28	04-11-18		18/04/2025
Samedi	28	05-12-19	09-16-23-30	7-14-21	11-18-25	01-08-15-22	15-22-29	5-12-19		19/04/2025

Les séances annulées par la Ville (grèves, contraintes techniques, contraintes RH, ...) seront rattrapées dans la limite des possibilités.

Dans le cas où les séances ne peuvent pas être reprogrammées, les entrées restantes seront acceptées en « entrée piscine » sur les créneaux ouverts au public au sein de la piscine concernée, sur une période donnée (*dates communiquées en fin de saison*).

Enfin, aucun remboursement ne pourra être sollicité, et ce quel que soit le motif.

En cas d'absence ou d'impossibilité de participer à une ou plusieurs séances (contraintes personnelles, professionnelles, maladie, etc ...), il ne sera pas possible non plus de participer à un des autres cours de la semaine.

Par contre, vous aurez la possibilité en fin de saison d'utiliser les entrées restantes en « entrée piscine » sur les créneaux ouverts au public au sein de la piscine concernée, sur une période donnée (*dates communiquées en fin de saison*).