

# INSCRIPTIONS ACTIVITES

Centre Aquatique l'Ozen

**RENTREE SEPTEMBRE 2017**



- ✓ Dossier d'inscription à retirer à l'accueil dès le 10 mai
- ✓ Attestation de niveau obligatoire pour les Ecoles de Nat. A effectuer en MAI et JUIN aux horaires d'ouverture des bassins

**MERCREDI 14 JUIN de 17h à 19h**

Renouvellement des inscriptions pour les Ecoles de Natation / Bébés Nageurs / Natation Synchronisée (réservé aux abonnés)

**JEUDI 15 JUIN de 17h à 19h**

Inscriptions pour les Ecoles de Natation / Bébés Nageurs / Natation Synchronisée / Club Ados

**SAMEDI 24 JUIN, de 10h à 14h**

Renouvellement des inscriptions pour les Activ'Activités / Activ'Bike (réservé aux abonnés)

**LUNDI 4 SEPTEMBRE, de 17h à 19h**

Inscriptions pour les Activ'Activités / Activ'Bike

## LES INFOS DE LA RENTREE 2017-2018

### NOUVEAUTES

- ✓ **Restructuration des cours d'Apprentissage pour les enfants :**  
Bébés Nageurs : de 6 mois à 4 ans  
Ecole de Natation : accessible dès 4 ans :
- ✓ **Nouvelles activités :** Activ'Training / Activ'Relax/ Activ'Phobie
- ✓ Séance sportive et ludique pour les Ados : **Club Ados** les samedis
- ✓ **Carte accompagnateur** pour les parents des Ecoles de Nat souhaitant aider leurs enfants dans les vestiaires : chèque de caution de 20 € à fournir

### DATES DES INSCRIPTIONS

- ✓ **Lundi 4 septembre, de 17h à 19h : Inscriptions** Activ'Activités + Activ'Bike

#### DOCUMENTS A FOURNIR OBLIGATOIREMENT A L'INSCRIPTION :

- ✓ **Photo d'identité**
- ✓ **Photocopie d'une pièce d'identité** (sauf pour les renouvellements d'inscription)
- ✓ **Photocopie d'un justificatif de domicile** pour les Résidents des Communauté de Communes des Marches du Velay Rochebaron et de Loire Semène (sauf pour les renouvellements d'inscription)
- ✓ **Attestation employeur** pour les personnes travaillant en poste (une liste des cours pour les rattrapages sera communiquée ultérieurement selon les disponibilités)

### DEBUT DES COURS

- ✓ Lundi 11 septembre

### VIDANGE ANNUELLE

- ✓ Fermeture du centre aquatique du 4 au 10 septembre 2017 inclus.

## REGLEMENT INTERIEUR

(Extrait des conditions générales de vente)

### Article 1

Seules les personnes inscrites aux activités aquatiques (Activ'Bike, Activ'Activités, Activ'Circuit Training, Apprentissage, Club Ados) sont autorisées à participer à celles-ci en présence d'un moniteur de l'Ozen, à la fréquence prévue dans l'abonnement souscrit. Tout cours non effectué ne pourra être reporté.

Aucun cours ne sera assuré les jours fériés et veilles de jours fériés pour certains horaires (affichés à l'accueil) et semaines de vidange. Pendant les périodes de vacances scolaires, vous pouvez vous référer au planning « spécial vacances » pour connaître quels cours auront lieu.

### Article 2

Pour être admis en qualité d'adhérent aux activités aquatiques, il est impératif d'avoir réglé son abonnement dont le tarif est fixé par le centre aquatique de L'Ozen. Il est également demandé à l'inscription d'avoir en sa possession toutes les pièces administratives spécifiées sur la fiche d'inscription. Aucun dossier ne pourra être accepté s'il est incomplet.

Les cours de bébés nageurs et d'école de natation 0 s'effectuent en la présence d'un ou de 2 adultes obligatoirement.

La carte magnétique est payante ; son coût est de 2 € (par abonnement). Elle est nominative et renouvelable. La restitution de l'ancienne carte est obligatoire pour tout nouvel abonnement ; dans le cas contraire, aucune nouvelle carte ne pourra être délivrée. La perte ou vol de carte sera facturée 2 €.

Pour tout oubli de carte lors d'un cours, une caution de 10 € sera demandée à l'accueil afin de pouvoir exceptionnellement accéder au cours.

Aucun remboursement ne sera effectué et seuls les dispenses pour raison médicale de 4 mois et plus seront prises en considération pour pouvoir prétendre à un dédommagement.

Sont inclus dans le tarif l'entrée à la piscine **uniquement pour la durée du cours**. L'accès aux vestiaires est autorisé 15 minutes avant le début des cours.

Les cours sont assurés pour un minimum de 2 personnes en Activ'Bike et de 5 en Activ'Activités.


### Article 3


L'adhérent des activités aquatiques doit se conformer aux instructions du Maître-Nageur, responsable du bon déroulement du cours, tout manquement à ses instructions entraînera la totale responsabilité de l'adhérent en cas d'accident.



# NOS ACTIVITES POUR LA RENTREE 2017-2018

## ACTIV'ACTIVITES

 **ACTIV'PHOBIE** : permet de vaincre la peur de l'eau dans l'objectif d'acquérir un bien-être et un début d'apprentissage de nage.  
Lundi 8h45

 **ACTIV'RELAX** : séance de relaxation dans l'eau avec des exercices de respiration et d'étirements. 30 min de cours dans le bassin ludique + 15 min d'accès à l'espace détente.  
Mardi 8h45 - Vendredi 8h45


**ACTIV'GYM** : Gym aquatique avec renforcement musculaire permettant une tonification et un raffermissement du corps.  
Lundi 8h45 / 16h15 - Mardi 8h45 / 16h15 - Mercredi 9h - Jeudi 8h45 / 16h15 - Vendredi 8h45 / 16h15

**ACTIV'FITNESS** : stimulation des capacités cardio respiratoire avec méthode de musculation plus active associant coordination et rythme.  
Lundi 11h30/ 18h15 / 19h15 - Mardi 11h30 / 19h15 - Mercredi 11h30 / 19h15 - Jeudi 11h30 / 18h15 - Vendredi 11h30 - Samedi 11h30

**ACTIV'GRAND BAIN** : pratiqué dans le bassin sportif, zone sans avoir pied, à l'aide d'une ceinture. Permet de raffermir, remodeler, affiner et tonifier le corps. Matériel pouvant aussi être utilisé : palmes, haltères, frites...dans l'objectif de varier Activ'Gym, Activ'Palmes, Activ'Jogging...  
Lundi 19h15

**ACTIV'PALME** : pratiqué dans le bassin sportif en statique et/ ou sous forme de longueur  
Mercredi 19h15

**ACTIV'BIKE** : renforcement musculaire du bas du corps et des abdos mais également travail cardio-vasculaire. Permet de combattre la cellulite et d'améliorer la circulation sanguine. Il est recommandé de se munir de chaussons pour pratiquer cette activité.  
Lundi 12h30 / 20h15 - Mardi 12h30 / 18h30 / 20h15 - Mercredi 10h / 10h45 / 20h15 - Jeudi 12h30 / 20h15 - Vendredi 12h30 / 15h30 / 18h30 - Samedi 12h30  
Dimanche 10h

 **ACTIV'CIRCUIT TRAINING** : nouvelle activité de la rentrée !! Parcours avec différents ateliers de travail ou l'on travaille avec du matériel issu des salles de musculation classique dont les vélos. Permet un renforcement musculaire généralisé et sollicite l'activité cardio-respiratoire.  
Jeudi 19h15

**ECOLE DE NATATION ADULTES NIVEAU DEBUTANTS** : apprentissage de nage pour les personnes qui n'ont pas d'appréhension.  
Vendredi 19h15

## ECOLE DE NATATION ENFANTS

NIVEAU 0, à partir de 4 ans : Mardi 17h15 - Mercredi 13h / 16h - Jeudi 17h15

NIVEAU 1, familiarisation avec la natation, en quête d'un début d'autonomie ventrale et dorsale : Lundi 17h15 - Mardi 17h15 - Mercredi 13h / 14h / 15h - Jeudi 17h15 - Vendredi 17h15


NIVEAU 2, apprentissage et perfectionnement des 3 nages crawl, brasse, dos : Mercredi 13h- 17h

NIVEAU 2-3 : Mercredi 18h

NIVEAU 3, perfectionnement des 3 nages et techniques d'entraînement : Jeudi 17h15

**BEBES NAGEURS** : de 6 mois à 4 ans, découverte de l'eau et des sensations de motricité. Moment de détente et de plaisir parent/ enfant.  
Samedi 9h30 / 10h30

**NAT SYNCHRO** : sport nautique mélangeant la gymnastique, la danse et la natation.  
Mardi 17h15

 **CLUB ADOS** : activité sportive et ludique pour les 11-18 ans. 4 thématiques seront proposées au cours de l'année : natation sportive, waterpolo, secourisme, grand parcours aqua ludique.  
Samedi 15h15.

# PLANNING DES COURS PERIODE DE VACANCES SCOLAIRES

	ACTIV'GYM	ACTIV'FITNESS	ACTIV'BIKE
LUNDI	9H15	11H30 18H45	12H30 19H45
MARDI	9H15	12H15 18H45	18H00 19H45
MERCREDI		11H30 18H45	12H30 19h45
JEUDI	9H15	18H45	12H30 19H45
VENDREDI		11H30 18H45	12H30 18H00
SAMEDI		11H30	12H30

## Nouveau :

Lors des vacances scolaires le planning des activités sera différent (comme ci-contre). Lors des ces périodes vous pourrez participer aux cours que vous souhaitez et autant de fois que vous le souhaitez dans la semaine (selon votre type d'abonnement bike ou activ activité).

## TARIFS

ACTIV'ACTIVITES	1 cours CC	1 cours EXT	2 cours CC	2 cours EXT
<i>Année</i>	134	146	190	205
<i>Trimestre</i>	83	108	118	148
<b>ACTIV'BIKE</b>	<b>1 cours CC</b>	<b>1 cours EXT</b>	—	—
<i>Année</i>	231	274	—	—
<i>Trimestre</i>	146	178	—	—
<b>MULTI-ACTIVITES</b>	<b>1 Activ + 1 Bike CC</b>	<b>1 Activ + 1 Bike EXT</b>	<b>2 Activ + 1 Bike CC</b>	<b>2 Activ + 1 Bike EXT</b>
<i>Année</i>	325	366	356	407
<i>Trimestre</i>	203	254	224	285
<b>ACTIV'CIRCUIT TRAINING</b>	<b>1 cours CC</b>	<b>1 cours EXT</b>	—	—
<i>Année</i>	235	278	—	—
<i>Trimestre</i>	150	182	—	—
<b>NATATION SYNCHRONISEE</b>	<b>1 cours CC</b>	<b>1 cours EXT</b>	—	—
<i>Année</i>	134	146	—	—
<b>APPRENTISSAGE</b>	<b>1 cours CC</b>	<b>1 cours EXT</b>	<b>Tarif 2<sup>ème</sup> enfant même famille CC</b>	<b>Tarif 2<sup>ème</sup> enfant même famille EXT</b>
<i>Année</i>				
Ecole de Nat Adulte et Enfant	188	221	137	215
Bébés Nageurs	168	183	—	—
Club Ados	134	146	—	—