

DAUPHINS du PAYS de GRASSE

Saison 2024 / 2025



SECTIONS ADULTES

VOUS ETES MOTIVE ...

Pour reprendre une activité physique et sportive... VOUS avez envie de vous prendre en main, vous sentir bien et PRATIQUER dans une AMBIANCE CONVIVIALE !
NOUS SOMMES LÀ POUR REpondre A VOS ATTENTES
NOUS AVONS UNE FORMULE QUI VOUS CONVIENT...

TARIF à partir de 5 euros la séance⁽¹⁾

SEANCE d'ESSAI GRATUITE (retirer coupon au secrétariat du club)

(1) pour une adhésion à l'année

Vous trouverez sur le tableau en dernière page les différentes formules et tarifs pour une pratique adaptée à vos besoins pour la saison entière.

CARTE de 10 séances à partir de 8 euros⁽²⁾ la séance « sans engagement »

Pour une Pratique facilitée sur tous les cours ADULTES ...Licence fédérale incluse !

(2) Si achat de 3 cartes simultanément

NOS DIFFERENTES SECTIONS ADULTES :

NATATION « Adultes PERFECTIONNEMENT » et Masters « Entraînement sportif » :

A partir de 16 ans. 3 Séances de 55 minutes au choix. En supplément, possibilité de séances de perfectionnement en petit groupe.

Séance du Lundi, 2 entraîneurs* pour l'ensemble du groupe, pour un travail plus adapté à vos besoins.

Séances du Mercredi et Jeudi, 1 entraîneur pour un travail physiologique.

Prérequis : Maîtrise dans 2 nages au choix (crawl, dos et brasse). Etre capable de nager 100 mètres sans arrêt.

Objectifs : Perfectionnement, entraînement selon le niveau.

Compétitions Masters à la demande.

*Sauf durant les vacances scolaires 1 seul entraîneur

AQUAFITNESS : Séance de 45 minutes le soir ...**JE PRENDS SOIN DE MOI ...J'améliore ma condition physique !**

La diversité des cours vous permet de travailler efficacement toutes les parties de votre corps, d'avoir une dépense calorique importante favorisant l'amaigrissement et un hydro massage pour améliorer l'aspect du corp (cellulite...).

9 thèmes de travail : Aquadynamic, Aqua TROPIC (Danse latino), Aqua'training (Circuit 4 ateliers), Aqua'nodle (frites),

Aqua'boxing et HydroHight Energy : (haute intensité pour plus de dépense calorique)

Cours spécifique CUISSES, ABDOS, FESSIERS : Aqua'velomove, Aqua'step , Eau Profonde (avec ceinture de flottaison)

Le club est adhérent du programme des MILLS pour l'AQUADYNAMIC pour la diffusion en exclusivité de cours internationaux renouvelés par trimestre

Le programme établi est tournant pour éviter d'avoir toujours le même thème sur un jour déterminé.

(Plus d'informations voir sur le site du club dans la rubrique aquafitness / planning des cours)

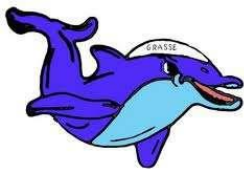
AQUAGYM : Séance de 30 minutes (11h30-12h) ...**EXCELLENT pour Garder la FORME !**

6 thèmes de travail (Aquadynamic, Aqua'Tropic (danse latino), Aqua'nodle (frites), Hydro HightEnergy (haute intensité pour plus de dépense calorique) Aquastep. Deep-water (Eau profonde pour un travail spécifique fessiers et abdos)

Le conseil du COACH : Pour plus d'intensité préférer les séances du SOIR

RENSEIGNEMENTS SECRETARIAT DU CLUB

Tél : 04 93 36 91 61 / Par mail : dauphinsdegrasse@gmail.com



DAUPHINS du PAYS de GRASSE

Saison 2024 / 2025

INFORMATIONS GENERALES sur les COURS et INSCRIPTION :

TOUTES LES SECTIONS SONT ENCADREES par des entraîneurs diplômés, qualifiés avec une grande expérience. Pour l'AQUAFITNESS et l'AQUAGYM nos AQUATRAINERS sont formés spécifiquement par des organismes réputés (Planet-Aqua et Water'form)

- **La carte de 10 séances est non-remboursable en cas d'arrêt quels que soient le motif, de perte ou vol et ne peut être reportée sur la saison suivante.** Cette carte peut être utilisée par plusieurs personnes MEMBRES du club.
- **ENGAGEMENT à la SAISON : AUCUN REMBOURSEMENT** ne sera effectué, sauf sur arrêt définitif pour raison médicale ou mutation professionnelle (adhésion à la saison complète). Un justificatif sera exigé.
- **Le droit d'inscription, la licence et l'assurance de 90 euros sont inclus dans les tarifs de la page suivante** (adhésion pour la saison entière). Ils sont non-remboursables et ce quelque que soit le motif d'arrêt.

❖ **La saison comporte 38 semaines d'activités*,**

Période de septembre 2024 (semaine 37) à juin 2025 (semaine 24).

**donné à titre indicatif, sans engagement.*

❖ **Pas de cours durant les vacances de Noël (fermeture de la piscine)**

- **Horaires modifiés durant les vacances scolaires** (19h AQUAFITNESS / 20h Natation Adultes)
- **Pièces à fournir obligatoirement :**
 - **Certificat médical** (de moins de 1 mois) **si pratique en compétition**
 - **2 photos d'identité** (1 photo pour la carte de 10 séances).

❖ **FORMULES, GROUPES et TARIFS : Voir tableau page suivante.**

❖ **La couleur du groupe correspond à la carte de membre.** Seule la « Carte Noire » permet l'accès à tous les groupes des sections adultes sans limitation.

❖ **COUPONS SPORTS ANCV acceptés.**

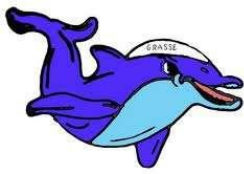
➤ **REGLEMENT : Chèques ou Espèces. FACILITES DE PAIEMENTEN PLUSIEURS FOIS** par chèques (5 fois maximums) et SANS PENALITÉS. Pas de règlement par Carte Bancaire.

➤ **REDUCTIONS FAMILLES (sauf Carte de 10 séances) UNIQUEMENT adhésion à la saison** (Enfants, frères et sœurs, conjoints ou concubins) 2^e inscrit 30 € / à partir du 3^e inscrit 50 €

➤ **Tarif réduit pour toutes inscriptions à partir d'octobre** sauf pour la carte de 10 séances (nous contacter)

RENSEIGNEMENTS SECRETARIAT DU CLUB

Tél : 04 93 36 91 61 / Par mail : dauphinsdegrasse@gmail.com



DAUPHINS du PAYS de GRASSE

Saison 2024 / 2025

Formules et tarifs SECTIONS ADULTES

38 semaines d'activités*proposées de septembre 2024 (semaine 37) à juin 2025 (semaine 24).

*donné à titre indicatif, sans engagement.

Horaires*	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	TARIF en euros SAISON
CARTE VERTE Natation adultes 3 séances POSSIBLES	20h55		20h55	20h			390
CARTE VERTE +	20h55		20h55	20h	+SEANCES PERFECTIONNEMENT EN PETIT GROUPE voir ci-dessous Carte NOIRE		430
390 euros soit 5,13 euros par séance (si 2 séances par semaine sur les 3 possibles)							
CARTE ROUGE Aqua-fitness 6 séances au choix ILLIMITE	20h05	20h40	20h10	21h00	20h40	8h30	460
460 euros soit 4 euros par séance (si 3 séances par semaine sur les 6 possibles) LIBERTE DES HORAIRES et COURS ILLIMITES en AQUAFITNESS du soir + samedi matin							
CARTE JAUNE Aqua-fitness 3 séances POSSIBLES	<u>Pas accès</u>	20h40	<u>Pas accès</u>	21h00	20h40	<u>Pas accès</u>	390
390 euros soit 5,13 euros par séance (si 2 séances par semaine sur les 3 possibles)							
CARTE BLEU Aqua-gym 11h30 4 séances POSSIBLES	Pas de séance	11h30	Pas de séance	11h30	11h30	8h30	390
390 euros soit 5,13 euros par séance (pour 2 séances par semaine sur les 4 possibles)							
CARTE NOIRE TOUTES SECTIONS ADULTES	Prix très attractif pour un maximum de pratique ! Libre accès pour tous les cours adultes (13 séances par semaine) (AQUAFITNESS, Aquagym basic, Natation adultes) + 4 séances de 30 minutes de perfectionnement en natation par petit groupe de 5 personnes et ce durant les vacances scolaires (Octobre, Février ou Avril sur décision du club).						470
PRATIQUE INTENSE + GRANDE LIBERTE DE CHOIX + PERFECTIONNEMENT NATATION							
CARTE 10 séances Sans engagement	10 SEANCES SANS ENGAGEMENT / SUR L'ENSEMBLE DES COURS ADULTES (Carte renouvelable, non-remboursable après achat, Pas de report sur la saison suivante) Tarif dégressif si achat de plusieurs cartes en même temps 2 CARTES : 190 euros soit 9,5 euros la séance 3 CARTES : 240 euros soit 8 euros la séance						105euros La carte

RENSEIGNEMENTS SECRETARIAT DU CLUB

Tél : 04 93 36 91 61 / Par mail : dauphinsdegrasse@gmail.com