

Piscine d'Ans – Loncin

Liège Natation asbl

Toutes et tous en forme saison 2016-2017 !



COURS POUR ENFANTS(dès 4 ans)

Rentrée le lundi 5 septembre .

- Acclimatation et apprentissage : 1 séance de 30 minutes par semaine: lundi entre 16h30 et 18h30
- ❖ Perfectionnement 1 séance de 40 minutes par semaine: lundi entre de 17h et 18h20
- Perfectionnement sportif : 2 séances de 55 minutes par semaine: lundi et jeudi de 19 à 19h55



COURS POUR ADULTES

Aquagym



Lundi :1 séance de 19h à 20 h

Jeudi :1 séance de 19h à 20 h

Aquabike



Lundi: 2 séances de 20h à 21 h et 21h à 22h

Jeudi: 2 séances de 20h à 21 h et 21h à 22h

Natation Libre



Lundi : 2 séances 20h à 21 h et 21h à 22h

Jeudi : 2 séances 20h à 21 h et 21h à 22h

Cours dispensés par des monitrices diplômées (Sous la houlette de Murielle Bovy :instructor Aqua Fitness certifié)

PREMIER SEMESTRE : 2 CYCLES

SEPTEMBRE-OCTOBRE(avant le congé d'automne)

Du lundi 12/9/16 au lundi 24/10/16 : 7 séances ET/OU

Du jeudi 15/9/16 au jeudi 26/10/16 : 7 séances

Prix dégressifs en fonction de la date d'inscription

LUNDI	JEUDI	aquagym	aquabike
12/9	15/9	56	105
19/9	22/9	48	90
26/9	29/9	40	75
3/10	6/10	32	60
10/10	13/10	24	45
17/10	20/10	16	30
24/10	27/10	8	15

NOVEMBRE-DECEMBRE(après le congé d'automne)

Du lundi 7/11/16 au lundi 19/12/16: 7 séances ET/OU

Du jeudi 10/11/16 au jeudi 22/12/16: 7 séances

Prix dégressifs en fonction de la date d'inscription

LUNDI	JEUDI	aquagym	aquabike
07/11	10/11	56	105
14/11	17/11	48	90
21/11	24/11	40	75
28/11	01/12	32	60
05/12	08/12	24	45
12/12	15/12	16	30
19/12	22/12	8	15

Réduction si inscription pour les 2 cycles d'aquabike : 195 ~~210~~ ou d'aquagym : 104 ~~112~~

Renseignements :

LIEGE NATATION ASBL 04 257 48 43 ou 0499 11 47 36 www.liegenatation.be liege.natation@skynet.be

Inscriptions :

- Nouveaux membres -Aquabike-aquagym : Jeudi 1 septembre de 17-19h

Prix enfants :

Assurance + les deux premiers mois: 70 euros(120 sportif) à régler à l'inscription

Et domiciliation bancaire à signer à l'inscription: 8 X 24 euros(38 sportif) par enfant (novembre à juin)

rq: réduction pour 3 enfants inscrits de la même famille : 8 x 21 euros par enfant