**COURS POUR ADULTES**

**Aquagym Aquabike Cours particuliers adultes**

 ![C:\Users\Piscine\AppData\Local\Microsoft\Windows\Temporary Internet Files\Content.IE5\EK95QUXZ\ejercicios-aquabike[1].jpg]() 

**Lundi** :1 séance de 19h à 20 h **Lundi**: 2 séances de 20h à 21 h et 21h à 22h **Lundi** : séances de 30 min à partir de 19h

**Jeudi** :1 séance de 19h à 20 h **Jeudi**: 2 séances de 20h à 21 h et 21h à 22h **Jeudi** : séances de 30 min à partir de 20h

Cours d’aquagym 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) NOVEMBRE-DECEMBRE(après le congé d’automne)**

au lundi 11/9/17 au lundi 23/10/17: 7 séances ET/OU Du lundi 6/11/17 au lundi 18/12/17: 7 séances ET/OU Du jeudi 14/9/17 au jeudi 26/10/17 : 7 séances Du jeudi 9/11/17 au jeudi 21/12/17: 7 séances

Prix dégressifs en fonction de la date d’inscription Prix dégressifs en fonction de la date d’inscription

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| LUNDI  | JEUDI  | aquagym | aquabike |  | LUNDI  | JEUDI  | aquagym | aquabike |
| 11-sept | 14-sept | 56 | 105 |  | 06-nov | 9-nov | 56 | 105 |
| 18-sept | 21-sept | 48 | 90 |  | 13-nov | 16-nov | 48 | 90 |
| 25-sept | 28-sept | 40 | 75 |  | 20-nov | 23-nov | 40 | 75 |
| 02-oct | 5-oct | 32 | 60 |  | 27-nov | 30-nov | 32 | 60 |
| 09-oct | 12-oct | 24 | 45 |  | 04-déc | 07-déc | 24 | 45 |
| 16-oct | 19-oct | 16 | 30 |  | 11-déc | 14-déc | 16 | 30 |
| 23-oct | 26-oct | 8 | 15 |  |  18-déc |  21-déc | 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(à partir du 25/8) [www.liegenatation.be](http://www.liegenatation.be) liege.natation@skynet.be

Inscriptions :

* **Nouveaux membres -Aquabike-aquagym** :

Lundi 4 septembre de 17-19h

**Rentrée le lundi 11 septembre.**