

BULLETIN d'INSCRIPTION LOISIR 2009/2010



SOCIÉTÉ de NATATION de STRASBOURG

10, quai du canal de la Marne au Rhin
67000 STRASBOURG

Tél. : 03 88 41 81 58
Télécopie : 03 88 31 12 74
Courriel : ste.nat.strasb@wanadoo.fr
Site internet : www.snstrasbourg.fr

Veillez écrire en majuscules et de façon lisible, merci.

NOM Prénom

Sexe M F

Date de naissance

Lieu de naissance..... Pays

Nationalité

Adresse

Code postal Ville

N° de téléphone du domicile

N° de téléphone portable

N° de téléphone du travail

Courriel :@

Secteur d'activité professionnelle :

Votre entreprise possède-t-elle un Comité d'Entreprise ? oui non

Nouvelle inscription

Ré-inscription

Montant total = €

Paiement : chèque à l'ordre de la S.N.S.

espèces

Souhaitez vous une attestation de paiement ? oui non

À retirer les mardis - permanence secrétariat de 18h30 à 20h00 - Kibitzenau

Signature

LOISIR
2009-2010

La section loisir regroupe 5 activités :

Natation encadrée

Natation pour débutants

Aquagym

Aquastep

Aquajogging

Reprise des séances la **semaine du 5 octobre 2009**

à la piscine de la **Kibitzenau** selon les horaires mentionnés dans ce document.

TOUT DOSSIER INCOMPLET NE SERA PAS PRIS EN CONSIDÉRATION

ORGANISATION des groupes loisir

groupes	lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi	samedi
Natation encadrée	11h30-12h30 12h30-13h30	20h15-21h30			20h15-21h30	
Natation pour débutants			20h00-21h30			
Aquagym				20h30-21h30		
Aquastep	19h30-20h30	20h45-21h30		19h30-20h30		
Aquajogging	18h40-19h30			18h45-19h30		18h00-19h00

L'accès aux vestiaires du grand bassin se fait 15 minutes avant la séance.

Pour la séance de natation pour débutants, il faut utiliser les vestiaires collectifs n° 3 et 4, auxquels vous avez accès 10 minutes avant la séance.

La SNS se réserve le droit d'annuler une séance en cas de participation insuffisante des pratiquants.

Les activités sont encadrées par des éducateurs diplômés :

• **Natation encadrée** : un maître-nageur est à votre disposition pour vous apporter des corrections techniques, vous enseigner les techniques de nages et vous préparer des séances d'entretien physique.

• **Natation pour débutant** : vous désirez apprendre à nager, venez nous rejoindre au petit bassin de la Kibitzenau.

• **Aquagym** : une activité efficace et accessible à tous (pas besoin de savoir nager). Des mouvements effectués dans l'eau avec musique, qui vous permettent d'entretenir et d'améliorer votre forme en douceur. Le niveau de difficulté et de rapidité s'adapte aisément en fonction des attentes et des capacités de chacun.

• **Aquastep** : un cours de renforcement musculaire original, puisqu'il reprend dans l'eau la technique du step. Vous montez et descendez d'une petite plate-forme en enchaînant des mouvements rythmés et coordonnés. Le niveau peut aisément être modulé en fonction du public.

• **Aquajogging** : équipé d'une ceinture, vous effectuez des mouvements de course à pieds sans toucher le sol. Cette activité permet de courir en douceur et concilie tous les bienfaits de l'endurance et de la natation. Elle se pratique en petit groupe.

TARIFS

Droits d'inscription (uniquement la 1^{ère} année)..... 32 €
Cotisation annuelle 140 €

- Réduction de 15% sur la **cotisation annuelle** uniquement pour 2 inscriptions de la même famille (frères et sœurs, parents / enfants, mari et femme).
- Réduction de 25% sur la **cotisation annuelle** uniquement pour 3 inscriptions et plus de la même famille (frères et sœurs, parents / enfants, mari et femme).

Votre inscription vous délivre une carte de membre personnelle.

Elle vous permet d'accéder gratuitement à la piscine de la Kibitzenau, uniquement lors des séances de votre groupe (**sa présentation lors du passage en caisse est obligatoire**).

L'inscription est valable du 1er octobre 2009 au 30 septembre 2010.

Panneau d'informations du loisir à l'entrée de la piscine

DOSSIER D'INSCRIPTION

- Bulletin d'inscription
- Certificat médical de non contre indication à la pratique de la natation, datant de moins de trois mois au jour d'inscription
- Le paiement de la cotisation
- 2 enveloppes timbrées à vos nom et adresse

TOUT DOSSIER INCOMPLET NE SERA PAS PRIS EN CONSIDÉRATION