



PARIS UNIVERSITE CLUB

l'Esprit Sports

AQUAGYM ET NATATION

2017-2018

Dès 18 ans



www.puc.paris/aquatique

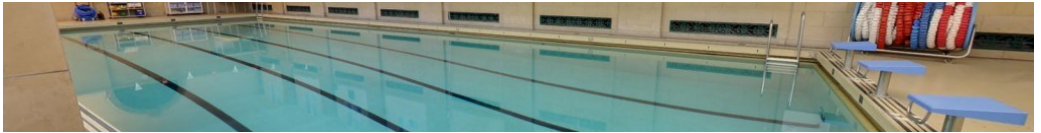
PLANNING ET LIEUX DES ENTRAÎNEMENTS

reprise le lundi 11 septembre 2017

Aquagym

Lundi	40 places	13 h à 14 h
Jeudi	30 places	12 h à 13 h

Les adhérents qui choisissent l' **aqua gym** doivent choisir leurs **horaires** de cours



Natation (cours libre)

Mardi	12 h à 13 h 30
Mardi	19 h à 20 h
Vendredi	12 h à 14 h
Vendredi	20 h à 21 h 45
Dimanche	9 h à 12 h 45

Natation (cours de perfectionnement)

Jeudi	13 h à 14 h
-------	-------------

Les adhérents qui choisissent la **natation** ont accès à **tous** les créneaux horaires proposés en **natation libre** et également au cours de **perfectionnement** 3 - 4 nages.

AQUAGYM

La gymnastique aquatique fait travailler les muscles contre la résistance naturelle de l'eau, sans essoufflement, ni pression au niveau des articulations.

Ambiance musicale, bassin de 10m X 25m, profondeur 1,25m à 2,75m.

Niveau : pour tous

NATATION

L'exercice aquatique, deuxième activité favorite des français est ce qu'il vous faut ! Ce sport complet, renforce petit à petit la masse musculaire, il est également bon pour le cœur, les poumons, le dos, et les articulations.

Des lignes d'eau sont exclusivement réservées pour les adhérents du PUC.

LE BONNET DE BAIN EST **OBLIGATOIRE**.



Cité Universitaire

Maison Internationale
Piscine de 25 m située en sous sol

17 boulevard Jourdan
75014 PARIS

INSCRIPTIONS ET COTISATIONS

Vous devez impérativement vous munir des documents suivants :

- 1 photo d'identité
- 1 certificat médical d'aptitude qui stipule que vous êtes apte à la **pratique de l'aqua gym et/ou de la natation** datant de moins de **3 mois**
- Le règlement intégral de votre cotisation

Le PUC accepte les Tickets Loisirs (CAF), les Coupons Sports (ANCV) et les Réduc'Sports pour les parisiens.

Aqua gym

1 cours + accès à un créneau de natation libre	300 €
2 cours + accès à un créneau de natation libre	380 €

Aqua gym sénior (dès l'âge de 60 ans)

1 cours sans créneau de natation libre	225 €
2 cours sans créneau de natation libre	305 €

Natation

Accès à tous les créneaux de natation libre et au cours de perfectionnement Universitaire	125 €
Actif	200 €

CONTACT

PARIS UNIVERSITE CLUB

17, avenue Pierre de Coubertin
75 013 Paris
01 44 16 62 62

accueil@puc.asso.fr
www.puc.paris



Section Aquagym

Professeur d'aqua gym :
Mme Nathalie FAUQUEMBERGUE

Renseignements sur les cours d'aquagym et de natation libre.

ACCES

RER B : Cité Universitaire
Tram 3 : Stade Charléty
BUS 21 et 67 : Porte de Gentilly

MAIRIE DE PARIS



Essentiel pour moi



ambassadeur
.paris



DEVELOPPONS ENSEMBLE
L'ESPRIT D'EQUIPE SOCIETE GENERALE

