

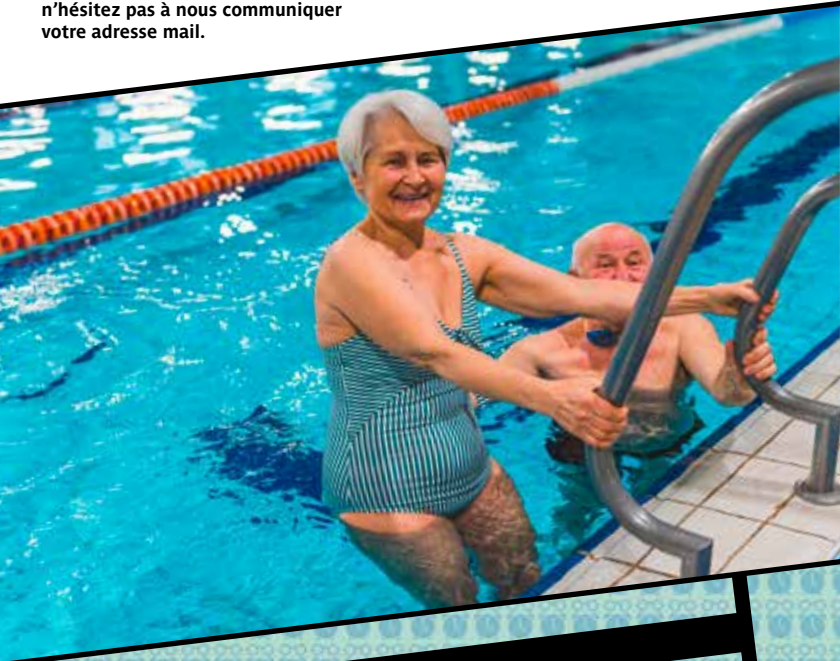
Infos pratiques

Rouen **Séniors**
association

Les activités débuteront
lundi 18 septembre 2023
et se termineront vendredi 14 juin 2024.
Pour recevoir nos informations,
n'hésitez pas à nous communiquer
votre adresse mail.

La semaine bleue aura lieu du 2 au 6 octobre 2023. Une semaine dédiée aux aînés avec une programmation gratuite, ouverte à tous.

Certains de vos cours pourront être modifiés.



Rouen Séniors

Programme

des activités aquatiques

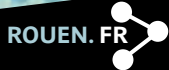
Bureau de l'association

Maison des Aînés
24, rue des Arsins • 76 000 Rouen
Tél. : 02 35 07 06 88 • Courriel : rouenseniors@rouen.fr

Horaires des bureaux

Du lundi au vendredi de 14h à 17h. Lors d'évènements comme les journées d'inscriptions nos horaires sont susceptibles d'être modifiés.

Ville de Rouen • Direction de la Communication et des Relations Publiques
© 123rf • thenounproject.com • Ville de Rouen • 08/23



Les activités aquatiques

Les activités aquatiques sont limitées à une activité aquatique par personne, à raison d'une séance par semaine.

A quelle date débutent les activités ?

Les activités débuteront **lundi 18 septembre 2023**.
Elles se termineront le **vendredi 14 juin 2024**.

Quand s'inscrire ?

Les inscriptions se dérouleront le **vendredi 8 septembre 2023 à l'Hôtel de ville dans la salle des mariages** de 9h à 12h (distribution des tickets à 8h30).

Dans la mesure des places disponibles, il sera possible de venir s'inscrire après cette date aux horaires d'ouverture du bureau (du lundi au vendredi de 14h à 17h).

Les pièces à fournir le jour de l'inscription OBLIGATOIRE (sans ces documents votre dossier sera considéré comme incomplet et votre inscription non validée):

- Votre carte d'adhérent pour y apposer le tampon saison 2023/2024.
- Si vous n'êtes pas encore adhérent: prévoir justificatif de domicile, pièce d'identité et une photo d'identité.
- **Certificat médical obligatoire.**

Quel est le montant de l'adhésion ?

- **15 € pour les Rouennais.**
- **26 € pour les résidents de la métropole.**

Possibilité de régler vos activités en plusieurs fois.

L'association ne prend pas la carte bleue.

En cas de paiement par chèque, celui-ci sera remis en banque à la reprise des activités.

Les remboursements

Si l'activité ne vous convient pas nous vous remboursons dans un délai d'un mois à partir de la date de reprise des activités au prorata des séances effectuées (soit le 16 octobre).

Au-delà, de cette date, nous ne rembourserons que sur certificat médical mentionnant votre inaptitude à la pratique de l'activité jusqu'au 31 décembre.

Pour les remboursements des activités aquatiques ouvertes à tous (Rouennais et Non Rouennais) le tarif inclus l'affiliation à la Fédération Française de Natation. En cas d'annulation, à compter du 1^{er} novembre cette dernière ne sera plus remboursée.

Il n'y aura plus de remboursement après le 31 décembre.

Les activités aquatiques ci-dessous sont strictement réservées aux adhérents rouennais

Aquagym

Rouennais: 80 €

Piscine Diderot, Bld de l'Europe

Mardi : 11h20 -12h

Jeudi : 11h20 -12h

Vendredi : 11h20 -12h

Piscine Guy Boissière, Ile Lacroix

Lundi : 11h10-11h50

Mardi : 11h10-11h50

Jeudi : 11h10-11h50

Les activités aquatiques ci-dessous sont ouvertes à tous les adhérents

Cours de natation

(Dispositif nager forme santé)

Rouennais: 120 € Non rouennais: 140 €

Piscine Guy Boissière, Ile Lacroix

Lundi : 11h-12h

Mercredi : 11h-12h

Aquagym

Rouennais: 120 € Non rouennais: 140 €

Piscine Guy Boissière, Ile Lacroix

Mercredi : 10h-10h45

Aquagym douce

Rouennais: 120 € Non rouennais: 140 €

Piscine Guy Boissière, Ile Lacroix

Jeudi : 14h30-15h15

Aquabiking

(prévoir des chaussons spécial piscine) :

Rouennais: 120 € Non rouennais: 140 €

Piscine Guy Boissière, Ile Lacroix

Mardi : 9h00 -9h45

Vendredi : 14h00-14h45

Aquafast

(atelier d'aquabiking et aquagym)

(prévoir des chaussons spécial piscine) :

Rouennais: 120 € Non rouennais: 140 €

Piscine Guy Boissière, Ile Lacroix

Mardi : 15h30 -16h15

Aquatrainning

(atelier d'aquabiking, aquagym, cardio et renforcement musculaire)

(prévoir des chaussons spécial piscine) :

Rouennais: 120 € Non rouennais: 140 €

Piscine Guy Boissière, Ile Lacroix

Jeudi : 15h30 -16h15

