

# CONDITIONS GENERALES

## CALENDRIER DE LA SAISON

Reprise des activités en Salle et en Plein Air : LUNDI 5 SEPTEMBRE 2022

Reprise des activités à la Piscine Ovide : LUNDI 12 SEPTEMBRE 2022

Vacances de TOUSSAINT :

**\* Du Lundi 24 Octobre au samedi 29 Octobre inclus tous les cours sont maintenus SAUF les cours de Natation et Aquagym à la Piscine Ovide ET les Cours à la Salles de Sports d'AVERMES les après-midi à partir de 17H.30 Les adhérents concernés par ces cours peuvent participer, dans la limite des places disponibles, à des cours de gym sur d'autres sites**

\* Du Lundi 31 Octobre au Dimanche 6 Novembre 2022 )

Vacances de NOEL : )

\* Du Dimanche 18 décembre au lundi 2 Janvier 2023 inclus )

Vacances d'HIVER : )

PAS DE COURS

\* Du Dimanche 5 février au Dimanche 19 Février 2023 )

Vacances de PRINTEMPS : )

\* Du Dimanche 9 Avril au Dimanche 23 Avril 2023 )

Pont de l'ASCENSION )

\* Du Jeudi 18 Mai au Dimanche 21 Mai 2023 )

Arrêt des activités en Salles et en Plein Air : SAMEDI 24 JUIN 2023

Arrêt des activités à la Piscine Ovide : VENDREDI 17 JUIN 2023

## INFOS PRATIQUES

Toute cotisation acquittée ne pourra être remboursée.

L'Association se réserve le droit de supprimer toute activité qui n'aurait pas 12 inscrits au 15/10/2022. Dans ce cas, les adhérents se verront proposer une autre activité du planning ou un remboursement en cas d'impossibilité de suivre une autre activité. L'annulation d'une séance sera mentionnée sur le site et les adhérents seront informés par mail, sur le site et par affichage

### ACTIVITES EN SALLE

#### Les protocoles sanitaires mis en place devront être impérativement respectés

- **Bonnes Habitudes : Respecter les horaires** - Avoir sa carte d'adhérent - Présence régulière - S'inscrire sur la fiche de présence
- **Matériel :** Changer de chaussures avant d'entrer dans la salle - Se munir de son propre matériel (bouteille d'eau, tapis de gymnastique, plaid (Yoga/Relaxation) et serviette. Selon les consignes des animateurs (trices) apporter step (indispensable au Palais des Sports), bracelets lestés, ballon suisse ...

### ACTIVITES PISCINE OVIDE

- **Bonnes Habitudes : Respecter les horaires** - Avoir sa carte d'adhérent qui justifie l'acquittement du droit d'entrée à l'Ovide  
Présence régulière - Attendre l'arrivée d'un Maître-nageur pour accéder aux vestiaires - S'inscrire sur la fiche de présence  
Les vestiaires doivent être libérés impérativement 1/4 d'Heure après la fin du cours (Durée du cours : Aquagym 45'-Natation 1H)
- **Matériel :** Port du bonnet et de lunettes conseillé. Respect des consignes en vigueur pour la douche avant d'entrer dans l'eau.

### ACTIVITES EN PLEIN AIR

**Matériel conseillé :** Eau, Sac à dos avec sangles s'accrochant devant, chaussures type running étanches, bâtons adaptés pour la Marche Nordique (pas télescopiques)

### ACTIVITES ADAPTEES : DU SPORT EN DOUCEUR ET A SON RYTHME

- \* **POUR QUI :** Activités destinées à des personnes n'ayant pas ou peu d'activités physiques et présentant des risques et des pathologies telles: que Diabète de type 2 - Maladies Cardio-vasculaires, Problèmes d'équilibre, Surpoids, Stress .....
- \* **COMMENT :** une activité d'1 H./semaine (gym équilibre) et une activité d'1H30 (marche nordique adaptée).

### ACTIVITES ENFANTS

- \* **Cours Parents-Enfants (1-3 ans) :** Stimuler l'envie de bouger en toute confiance et développer la motricité, la sociabilité au contact d'autres enfants et d'autres parents.
- \* **Cours Enfants (3/5 ans) :** Eveil gymnique sous forme de circuits ludiques en vue d'acquérir une aisance corporelle, un respect des règles en tenant compte des camarades, en attendant son tour .....
- \* **COMMENT :** 2 activités d'1 Heure/semaine : \* Cours d'Eveil Parent-Enfants (1-3ans) le lundi (Salle les Capucines)  
\* Cours Enfants (3-5ans) Mardi (Palais Sports Salle Karaté)

### THERMAGYM A BOURBON L'ARCHAMBAULT DE MARS A NOVEMBRE PENDANT LA SAISON THERMALE

- \* **QUAND :** Lundi-Mardi-Mercredi-Jeudi Et vendredi selon horaires communiqués par Station thermale.  
Durée 40' dont 10' de jet sous pression en fin de séance.
- \* **COMMENT :** S'inscrire auprès de l'ALGAM avec certificat médical de non contre-indication à la pratique de l'Aquagym en eau thermale pour bénéficier d'un tarif préférentiel pour l'accès. Carte de 6 séances à 9,75 €/séance.
- \* **MATERIEL :** Bonnet et sandales obligatoires. NB : Prévoir d'arriver 1/4 d'Heure avant le début de la séance