

CONDITIONS GENERALES

CALENDRIER DE LA SAISON

Reprise des activités en Salle et en Plein Air : LUNDI 4 SEPTEMBRE 2023 Fin des activités : VENDREDI 21 Juin2024

Reprise des activités à la Piscine Ovive : LUNDI 11 SEPTEMBRE 2023 Fin des activités : SAMEDI 22 Juin2024

Vacances de TOUSSAINT :

*** Du Lundi 23 Octobre au vendredi 28 Octobre 2023 inclus tous les cours sont maintenus SAUF les cours de Natation et Aquagym à la Piscine Ovive ET les Cours du matin à la Salles de Sports d'AVERMES**

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 30 Octobre au Dimanche 5 Novembre 2023)

Vacances de NOEL :)

* Du Dimanche 24 décembre 2023 au dimanche 7 Janvier 2024)

Vacances d'HIVER :)

PAS DE COURS

* Du Dimanche 18 février au Dimanche 3 Mars 2024)

Vacances de PRINTEMPS :)

* Du Dimanche 14 Avril au Dimanche 28 Avril 2024)

Pont de l'ASCENSION)

* Du Jeudi 9 Mai au Dimanche 12 Mai 2024)

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 20/10/2023. 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 OVIVE

- **Bonnes Habitudes : Respecter les horaires** - Avoir sa carte d'adhérent qui justifie l'acquittement du droit d'entrée à l'Ovive 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 (3/6 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

***Cours Enfants (6/10 ans)** : Multi-Activités Junior pour apprendre et comprendre l'importance de bouger et de se dépenser Physiquement, se surpasser physiquement et développer la confiance en soi

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

***QUAND** : Lundi-au vendredi de 15H.15 à 16H. 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