



# 2 semaines de STAGE d'AQUAGYM : du 4 mars au 8 mars du 11 mars au 15 mars 2013 20 h - 21h

Le Cercle des Sports Nautiques de Guyancourt organise 2 stages d'aquagym  
Au programme :

**Aqua-Fitness...** **Aqua-zumba...** **Aqua-boxing...**

Le stage se terminera **Vendredi 15 mars 2013** par une **Soirée :  
1h30 d'aquagym non stop...et des surprises !!!!**

Réservez vos places !

**La séance : 8€**

**Forfait 5 séances : 35€**

Réduction - Adhérents du CSNG sur présentation de la carte de Club

Séance : 6€

forfait 5 séances : 25€

**Certificat médical de non contre indication à la pratique de l'aquagym  
obligatoire à l'inscription.**

En sont dispensés sur présentation de la carte de Club : les adhérents du club CSNG,  
les adhérents aquagym des associations guyancourtoises : « 12-13 » et « ALG » et les  
participants au stage CSNG de novembre 2012.

**Inscriptions auprès des entraîneurs du CSNG ou sur place  
en fonction des places disponibles**

Nombre de places limité : 20 personnes par séance sauf pour le vendredi 15 mars

---

Association loi 1901 n°8943 du 30 juin 1987 préfecture de Versailles

Siège social : mairie de Guyancourt

Adresse postale : C.S.N.G. BP 40020 GUYANCOURT Cedex

[www.csnguyancourt.fr](http://www.csnguyancourt.fr)

[contact@csnguyancourt.fr](mailto:contact@csnguyancourt.fr)



**2 semaines de STAGE d'AQUAGYM :  
du 4 mars au 8 mars  
du 11 mars au 15 mars 2013  
20 h - 21h**

	<b><i>Semaine 1</i></b>	<b><i>Semaine 2</i></b>
Lundi	Aqua Fitness	Aqua Cardio
Mardi	Aqua boxing	Aqua fitness (haut de corps)
Mercredi	Aqua fitness	Aqua boxing
Jeudi	Aqua cardio	Aqua slim (bas de corps abdos)
Vendredi	Aqua Zumba	Soirée aqua Dance et abdo/jogginG

Formule stage ou séance au choix