



Dimanche 29 Janvier 2017

WINTER AQUAFITNESS CONVENTION

PLACES LIMITÉES!

Programme de la journée :

9H00 : ACCUEIL DES PARTICIPANTS

D1 / 9H30 - 10H15 : « G.A.S » WORK OUT / DÉBORAH

Travail intense pour les jambes, fessiers et abdominaux.
Equipement : Extra Wave Bar.

D2 / 10H30 - 11H15 : POWER AQUAPILATES / RICARDO

Travail des bases du Pilates dans l'eau avec utilisation de matériel.
Cours dynamique et intense.
Equipement : Frites et Hand Buoys.

D3 / 11H30 - 12H15 : F.A.F « FIGHT AND FUN » / DÉBORAH

Combinaison de Kick Jab et Cross (mouvements de sports de combat).
Travail de haute intensité.
Equipement : Aquacombat Gloves

NOUVEAU D4 / 11H30 - 12H15 : WORKSHOP THÉORIQUE HIIT STRATEGIE / RICARDO

Différentes méthodes et techniques pour construire un cours d'interval training.

12H15-13H00 : PAUSE REPAS

Profitez-en pour échanger et essayer le matériel de nos partenaires.

D5 / 13H15 - 14H00 : LATIN TONIFICATION / RICARDO

Un cours où vous allez utiliser des combinaisons de R.F.M sur des musiques Latines.
Objectif : Tonifier l'ensemble du corps.
Equipement : Aucun.

D6 / 14H15 - 15H : SUPER AQUABIKE / DÉBORAH

Venez pédaler en vous amusant avec moi. Cours fun et intense !

D7 / 15H15 - 16H00 : CIRCUIT CHALLENGE / DÉBORAH - RICARDO - NELLY

3 postes de travail, "3 équipements" pour travailler le cardio et le renforcement musculaire.



LE SAMEDI 28 JANVIER 2017 À 17H30

MASTERCLASS + APÉRITIF > 15€



TARIFS > AVANT LE 15 JANVIER 2017 : 55€ / APRÈS LE 15 JANVIER 2017 : 70€

WINTER AQUAFITNESS CONVENTION



Partenaires  

Dimanche 29 Janvier 2017



CENTRE NAUTIQUE INTERCOMMUNAL
Lyon · Saint-Fons · Vénissieux



Photos : Cabinet XANADU

CENTRE NAUTIQUE INTERCOMMUNAL
16 AVENUE DU DR GEORGES LÉVY
69200 VÉNISSIEUX

Photos : Cabinet XANADU



BULLETIN D'INSCRIPTION WINTER AQUAFITNESS CONVENTION / 29 JANVIER 2017

Date limite d'inscription le 24 JANVIER 2017

TARIFS
AVANT LE 15 janvier 2017 : 55€
APRES LE 15 janvier 2017 : 70€

Par mail : aquafitnelly@aol.com
Par courrier : EAA
1bis rue Etienne Nicolas Méhul
66000 PERPIGNAN

Nom Prénom

Adresse

Ville CP

Tel E-mail

Structure où vous travaillez/enseignes ou indépendant :

Choix des Cours : (noter vos 4 cours dans l'ordre de préférence) 1 2 3 4

Choix secondaire (si l'un des choix principaux complet) 1 2

AQUANIGHT le samedi 28 Janvier à 17h30 (MASTERCLASS + APERITIF) 15 € oui non

RÈGLEMENT PAR CHÈQUE À L'ORDRE DE L'E-A-A : E.A.A, 1 BIS RUE ETIENNE NICOLAS MEHUL, 66000 PERPIGNAN

Règlement : Chaque participant reconnaît avoir en sa possession un certificat médical de non contre-indication à la pratique des activités aquatiques quelles qu'elles soient. Durant cette journée, des photos et vidéos seront réalisées. Ces images pourront être utilisées à des fins promotionnelles, en publicité ou sur internet. Chaque participant reconnaît avoir pris connaissance de ce fait et l'accepte sans condition. Si vous ne souhaitez pas figurer sur ces différents supports de communication, merci de le signaler à l'accueil de la manifestation dès votre arrivée, nous en prendrons note et ne diffuserons votre image sur aucun support. L'accès à cette manifestation est réservé aux personnes inscrites. Aucun accompagnant ne pourra être accepté. Durant la manifestation, des contrôles pourront être effectués. Les personnes non munies de pass seront accompagnées à l'entrée. L'utilisation de caméra vidéo (ou système similaire, appareil photo en mode film, téléphone portable en mode film, et tout autre moyen de vidéo) est formellement interdite durant la manifestation, sauf autorisation de l'organisateur (droit à l'image des instructeurs et des participants). Chaque participant est tenu à se conformer au règlement intérieur du Centre nautique intercommunal Lyon - Saint-Fons - Vénissieux affiché à l'accueil. L'EAA n'est en aucun cas responsable de vols, de destructions d'objets, de tout accident qui pourraient arriver durant la manifestation. L'EAA décline toute responsabilité pour tout problème concernant un participant ayant signé ce document sans en avoir pris TOTALEMENT connaissance. L'EAA se réserve le droit de modifier le programme sans préavis en cas de nécessité sans que cela ne puisse entraîner un quelconque remboursement. Toute inscription est définitive, non remboursable ni échangeable. Conformément à la loi Informatique et Libertés du 6 janvier 1978, vous disposez d'un droit d'accès, de modification, de rectification et de suppression des données nominatives qui vous concernent, en adressant votre demande par courrier à l'adresse suivante : EAA, 1 rue Etienne Mehul, 66000 Perpignan.

Je reconnais avoir pris connaissance et accepter sans aucune condition le règlement de la manifestation.

Date : / /

Signature : _____