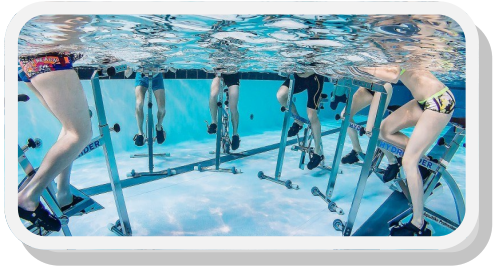
Les biens faits:

Nos cours sont d'excellents moyens d'améliorer votre capital santé tant sur le plan cardio pulmonaire que sur le plan musculaire. Ils permettent de lutter contre la sédentarité, l'obésité, de remodeler et raffermir votre corps. Ce sont des moments de rencontres et de bien vivre ensemble.



LES INSCRIPTIONS SE FONT EN LIGNE

Retrouvez notre actualité sur notre site internet

www.uscreteilnatation.com et sur nos pages **Facebook** et **Instagram**

« Un esprit sain dans un corps sain »

AQUAFORME: *(cours en petit bain uniquement)*

Aqua Gym: cours de renforcement musculaire progressif +

Aqua Tonic: cours combiné cardio et renforcement musculaire ++ ♥

Aqua Bike: cours cardio sur un vélo ++ ♥ ♥

Aqua Jump: cours cardio sur un trampoline, cardio +++ ♥ ♥ ♥

Nous vous proposons des cours adaptés à chacunes et chacuns d'entre vous. Nos encadrants , tous diplômés d'état, sont à votre écoute.

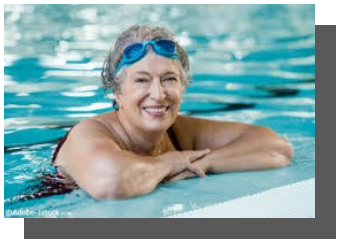
Union Sportive de Créteil Natation

Siège au 5 rue d'Estienne d'Orves
94 000 CRETEIL
Correspondant : Benoît NIETO
@ : natation@uscreteil.com
Téléphone : 01.42.07.87.57

Pôle santé forme et bien être

Piscine Sainte Catherine
28 allée centrale à Créteil

USC
UNION SPORTIVE DE CRÉTEIL
NATATION



« Le sport pour tous et le meilleur niveau pour chacun »

PLANNING DES COURS ADULTES
PÔLE FORME,SANTE ET BIEN ÊTRE

LUNDI				MARDI				MERCREDI				JEUDI				VENDREDI			
Sainte Catherine				Sainte Catherine				Colombier		Sainte Catherine		Sainte Catherine				Sainte Catherine			
petit bassin		grand bassin		petit bassin		grand bassin		petit bassin		petit bassin		petit bassin		grand bassin		petit bassin		grand bassin	
horaires	nombres de places	horaires	nombres de places	horaires	nombres de places	horaires	nombres de places	horaires	nombres de places	horaires	nombres de places	horaires	nombres de places	horaires	nombres de places	horaires	nombres de places	horaires	nombres de places
										Aquagym 9h	30 places								
Aquabike 12h15 et 12h50	20 places			Aquagym 12h15 et 12h45	30 places							Aquagym 12h15 et 12h45	30 places			Aquatrampo 12h15	20 places		
	20 places	NFS* 12h30/13h30	25 places	Aquabike 12h50 à 13h20	20 places	NFS* 12h30/13h30	25 places					Aquatrampo 12h50 à 13h20	20 places	NFS* 12h30/13h30	25 places	Aquabike 12h45	20 places	NFS* 12h30/13h30	25 places
										AquaTonic 18h à 18h45	30 places								
Aquagym 19h30 à 20h15	30 places			Aquabike 19h/19h35/ 20h10	20 places sur les 3 créneaux			Aquagym 19h15 à 20h	30 places	Aquabike 19h/19h35	20 places sur les 3 créneaux	AquaTonic 19h	30 places			Aquabike 19h 19h35 et 20h10	20 places sur les 3 créneaux		
Adultes deb 20h30 à 21h30	12 places					Adultes perf 20h30 à 21h45	30 places			Aquatrampo 20h10		Aquatrampo 19h45	20 places					Adultes perf 20h30 à 21h45	30 places
				Adultes deb 20h45 à 21h45	12 places											Adultes deb 20h45 à 21h45	12 places		

NFS: Nagez forme Santé: cours sur préscription médicale à 50€ la période de 6 semaines (renouvelable)

TARIFS 2019/2020 (50€ d'adhésion en part fixe*)

à l'année de septembre 2019 à Juin 2020 pour 1 créneau

- Aquaforme: 280 € le soir/matin et 180 € les cours du midi
- Cours de Natation adultes perfectionnement: 250€
- Cours de Natation adultes débutants: 160€ (sur 16 semaines)
- 100 € le cours supplémentaire (sur le cours le – cher)

En cas de 3éme cours il sera à Plein Tarif

Payable en 3 fois sans frais par chèque (à l'ordre de l'USCN) ou en espèce

* applicable à chaque adhésion et non remboursable

Nos partenaires