piscine@grone.ch - www.grone.ch
027 458 25 64
079 233 93 53

DATES 2023 2024 - COURS D'AQUA - BIKE - JUMP - TAPIS - MIXTE

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	
Septembre					1	2	Première Série
			6	7	8	9	
	11	12	13	14	15	16	
	18	19	20	21	22	23	
	25	26	27	28	29	30	
Octobre	2	3	4	5	6	7	
	9	10	11	12	13	14	
	16	17	18	19	20	21	
	23	24	25	26	27	28	
Novembre	30	31	1	2	3	4	
	6	7	8	9	10	11	
	13	14	15	16	17	18	
	20	21	22	23	24	25	
	27	28	29	30	1	2	
Décembre	4	5	6	7	8	9	
	11	12	13	14	15	16	
	18	19	20	21	22	23	
	25	26	27	28	29	30	
Janvier	1	2	3	4	5	6	
	8	9	10	11	12	13	
	15	16	17	18	19	20	
	22	23	24	25	26	27	Deuxième Série
	29	30	31	1	2	3	
Février	5	6	7	8	9	10	
	12	13	14	15	16	17	
	19	20	21	22	23	24	
	26	27	28	29	1	2	
Mars	4	5	6	7	8	9	
	11	12	13	14	15	16	
	18	19	20	21	22	23	
	25	26	27	28	29	30	
Avril	1	2	3	4	5	6	
	8	9	10	11	12	13	
	15	16	17	18	19	20	
	22	23	24	25	26	27	
	29	30	1	2	3	4	
Mai	6	7	8	9	10	11	
	13	14	9	16	17	18	
		21		23	24	25	
					31	1	
Juin					7	8	

CONGE = pas de cours

fin 1ère série / début 2ème série

Horaires des cours d'AQUABIKE (Vélo dans l'eau)

Lundi	12h00 - 13h00	2 - 3	(Florence - Claudette)
Mardi	19h30	7	(Lara)
Mercredi	13h00 - 19h15 - 20h00	8/9 /10	(Claudette - Lara)
Jeudi	08h00 - 12h15 - 19h30	11/12/13	(Florence - Claudette - Lara)
Vendredi	19h30	14	(Claudette)

Horaires des cours d'AQUATRAINING (Tapis de course)

Lundi	20h30	4	(Lara)
Mardi	10h50	6	(Florence)

Horaires des cours d'AQUAJUMP (Trampoline)

Des cours vous seront proposés durant la saison

Horaires des cours d'AQUAMIXTE 3 (Bike - Training - Jump)

Lundi	10H00	1	(Florence)

Horaires des cours d'AQUAMIXTE 2 (Bike - Training)

Mardi	07h30	5	(Florence)
Samedi	08h30	15	(Florence)

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
	Mixte 2 5 - 7h30		Aquabike 11 - 8h00		Mixte 2 15 - 8h00
Mixte 3 1 - 10h00					
	Training 6 - 10h50				
Aquabike 2 - 12h00			Aquabike 12-12h15		
Aquabike 3 - 13h00		Aquabike 8 - 13h00			
		Aquabike 9 - 19h15			
	Aquabike 7 - 19h30	Aquabike 10-20h00	Aquabike 13-19h30	Aquabike 14-19h30	
Training 4 - 20h30					

Prix cours à l'unité et abonnement par la même personne

Saison	650.-	2ème abon.	600.-
Demi-saison	350.-	2ème abon.	300.-
Cours à l'unité	25.-	2ème si abo	20.-
Cours d'essai	20.-		
Cours privé	100,-	Semi-privé	70.- p.p.

Coordonnées pour le paiement des cours

Commune de Grône, Rue Centrale 182, 3979 Grône

Motif: cours aquabike-training-jump + **Numéro du cours**

Nom du participant si le paiement est effectué par une autre personne

Banque Raiffeisen de Sierre & Région, 3960 Sierre **CH47 8080 8001 8402 5571 0**

CCP **CH60 0900 0000 1900 2342 4**

Banque

Poste

Matériel et info

Se munir de chausson pour l'eau (nous en vendons à la réception)

Se présenter en bord de bassin 15 minutes avant le cours

IMPORTANT

Veuillez impérativement annoncer votre absence (mail ou téléphone). Un cours manqué peut être remplacé seulement si l'absence a été annoncée au minimum 2 heures avant le cours mais au plus vite afin de permettre les rattrapages

N° Cours

Téléphone des monitrices seulement pour annoncer une absence si pas possible d'appeler la piscine: Florence (078 763 15 65) Lara (078 641 33 95) Claudette (078 638 39 43)