



Piscine de Marcq en Baroeul



Piscine de Marcq en Baroeul



Piscine de Marcq en Baroeul

Dimanche 31 janvier 2010
de 13h30 à 18h30

Dimanche 31 janvier 2010
de 13h30 à 18h30

Dimanche 31 janvier 2010
de 13h30 à 18h30

Nagez Forme Santé

Nagez Forme Santé

Nagez Forme Santé



Détail d'une peinture de Marie Bonhoure
www.bonhoure-marsillach.fr

Détail d'une peinture de Marie Bonhoure
www.bonhoure-marsillach.fr

Détail d'une peinture de Marie Bonhoure
www.bonhoure-marsillach.fr

Conférences par des experts du sport-santé, en partenariat avec l'IRBMS

Conférences par des experts du sport-santé, en partenariat avec l'IRBMS

Conférences par des experts du sport-santé, en partenariat avec l'IRBMS



Séances-découverte:
Natation-plaisir Aquaform
Natation-santé
Massages Shiatsu
Encadrement diplômé



Séances-découverte:
Natation-plaisir Aquaform
Natation-santé
Massages Shiatsu
Encadrement diplômé



Séances-découverte:
Natation-plaisir Aquaform
Natation-santé
Massages Shiatsu
Encadrement diplômé



Stands d'information et dégustations

Stands d'information et dégustations

Stands d'information et dégustations

Informations et réservations: Marcq Natation,
piscine municipale de Marcq en Baroeul –
Permanence les mardis et jeudis de 18h à 21h –
Tél: 03 20 89 01 78 – contact@marcq-natation.com.

Informations et réservations: Marcq Natation,
piscine municipale de Marcq en Baroeul –
Permanence les mardis et jeudis de 18h à 21h –
Tél: 03 20 89 01 78 – contact@marcq-natation.com.

Informations et réservations: Marcq Natation,
piscine municipale de Marcq en Baroeul –
Permanence les mardis et jeudis de 18h à 21h –
Tél: 03 20 89 01 78 – contact@marcq-natation.com.

Réservez vite votre activité !

Il suffit de compléter ce formulaire et le déposer à Marcq Natation avec votre règlement en espèces ou en chèque.

Nom :
Prénom:
Age:
Tél:
Email:.....

Activité(s) choisi(e) :

- Aquaform** : 2€50 la séance de 45 minutes
- Nage en musique (MP3 aquatique comptant les longueurs)**: 2€50 pour 30 minutes
- Nage avec palmes, pull-buoy, paddles**: 2€50 les 30 minutes
- Nage avec cardio-fréquencemètre** et conseils de nos entraîneurs: 2€50 les 30 minutes
- Les **bases sportives de de la natation synchronisée**: gratuit - 1 heure
- Découverte-shiatsu** (digipuncture) avec Sophie Lesecq: « La pression des mains fait couler les ruisseaux de la vie »: 15 € - séance de 20 minutes

Vos préférences horaires:

- 14 h 14h30 15 h
- 15h30 16 h 16h30
- 17 h 17h30

Bon à savoir:

Les activités sont réservées aux + de 12 ans accompagnés d'un adulte, à l'exception de l'Aquaform et de la nage avec cardio-fréquencemètre qui est réservée aux adultes.
Si vous ne pratiquez pas de sport régulièrement, il est conseillé de consulter votre médecin généraliste avant la reprise d'une activité physique.

Réservez vite votre activité !

Il suffit de compléter ce formulaire et le déposer à Marcq Natation avec votre règlement en espèces ou en chèque.

Nom :
Prénom:
Age:
Tél:
Email:.....

Activité(s) choisi(e) :

- Aquaform** : 2€50 la séance de 45 minutes
- Nage en musique (MP3 aquatique comptant les longueurs)**: 2€50 pour 30 minutes
- Nage avec palmes, pull-buoy, paddles**: 2€50 les 30 minutes
- Nage avec cardio-fréquencemètre** et conseils de nos entraîneurs: 2€50 les 30 minutes
- Les **bases sportives de de la natation synchronisée**: gratuit - 1 heure
- Découverte-shiatsu** (digipuncture) avec Sophie Lesecq: « La pression des mains fait couler les ruisseaux de la vie »: 15 € - séance de 20 minutes

Vos préférences horaires:

- 14 h 14h30 15 h
- 15h30 16 h 16h30
- 17 h 17h30

Bon à savoir:

Les activités sont réservées aux + de 12 ans accompagnés d'un adulte, à l'exception de l'Aquaform et de la nage avec cardio-fréquencemètre qui est réservée aux adultes.
Si vous ne pratiquez pas de sport régulièrement, il est conseillé de consulter votre médecin généraliste avant la reprise d'une activité physique.

Réservez vite votre activité !

Il suffit de compléter ce formulaire et le déposer à Marcq Natation avec votre règlement en espèces ou en chèque.

Nom :
Prénom:
Age:
Tél:
Email:.....

Activité(s) choisi(e) :

- Aquaform** : 2€50 la séance de 45 minutes
- Nage en musique (MP3 aquatique comptant les longueurs)**: 2€50 pour 30 minutes
- Nage avec palmes, pull-buoy, paddles**: 2€50 les 30 minutes
- Nage avec cardio-fréquencemètre** et conseils de nos entraîneurs: 2€50 les 30 minutes
- Les **bases sportives de de la natation synchronisée**: gratuit - 1 heure
- Découverte-shiatsu** (digipuncture) avec Sophie Lesecq: « La pression des mains fait couler les ruisseaux de la vie »: 15 € - séance de 20 minutes

Vos préférences horaires:

- 14 h 14h30 15 h
- 15h30 16 h 16h30
- 17 h 17h30

Bon à savoir:

Les activités sont réservées aux + de 12 ans accompagnés d'un adulte, à l'exception de l'Aquaform et de la nage avec cardio-fréquencemètre qui est réservée aux adultes.
Si vous ne pratiquez pas de sport régulièrement, il est conseillé de consulter votre médecin généraliste avant la reprise d'une activité physique.