

<u>Début des cours</u>	Aquagym	Aquaform	Aquatonic	Aquados/ Stretching	Aquabike ou ATF
Lundi					12h00 13h00
Mardi	08h15	09h15	17h30 18h30		07h15 19h30
Mercredi	08h00		12h30		
Jeudi	08h15	09h15	17h30 18h30		07h15 19h30
Vendredi				08h00	

CERTIFICAT MEDICAL D'APTITUDE A LA PRATIQUE DE LA GYMNASTIQUE AQUATIQUE

Je soussigné Docteur

Certifie que l'état de santé de M.....

Ne contre indique pas, à ce jour, la pratique de :

- **L'aquagym***, activité douce de 45 minutes : entretien musculaire et souplesse articulaire.
- **L'aquaform***, activité soutenue de 45 minutes : tonification musculaire et sollicitation cardio.
- **L'aquatonic***, activité intensive de 45 minutes : cardio et musculaire.
- **L'aquados/stretching**, activité douce de 45 minutes.
- **L'aquabike ou ATF (Aqua Trampo Fitness)**, activité intensive de 45 minutes.

* rayer les activités non autorisées.

Fait le

Signature et cachet