



LE MOT DE JEAN-MICHEL

Juin 2021 (J-60 😊)



Bonjour à tous

J'espère que tout va bien pour vous.

Les nouvelles se présentant un peu plus positives, je voulais vous informer des prochaines orientations, sous réserve que la situation suive son amélioration et que le calendrier annoncé soit maintenu.

Actuellement (depuis la fermeture de la piscine et jusqu'au 10 Juin 2021),

ALE propose des cours terrestres (marche, rando, gym douce, VIP, etc.) et des cours aquatiques avec prescription médicale. Les places sont limitées et les réservations sont obligatoires via Resanat

Du 12 juin au 27 juin 2021 : Vacances de Jean-Michel
Aucun cours ne sera donc assuré sur cette période



Du 28 juin au 9 juillet 2021

- Les cours AQUASPORT pour adultes reprennent à la piscine de Fontenay-Trésigny (Voir le planning ci-dessous du 28 juin au 9 juillet)
- N'hésitez pas à vous inscrire via RESANAT sur les listes d'attente si les cours sont complets. Les jauges seront peut-être amenées à évoluer et des créneaux supplémentaires pourraient être ouverts
- Toutes les cartes AQUASPORT achetées en 2020 (voir la date au dos de votre carte) sont valables jusqu'au 31 juillet 2021 (Voir les précisions ci-dessous)
- Vous aurez la possibilité d'utiliser votre carte ALE (de couleur blanche) ou d'acheter des cours à l'unité (Voir les informations ci-dessous)



Du 11 juillet au 31 juillet 2021

- Les cours AQUASPORT continueront avec un « Planning Vacances » (à venir). Les réservations des cours se feront toujours sur RESANAT. N'hésitez pas à vous inscrire sur les listes d'attente si les cours sont complets.
- Vous trouverez ci-dessous des informations concernant la validité des cartes et les tarifs

À l'occasion de mon départ à la retraite, après 29 ans passés à la piscine de Fontenay-Trésigny

- **Un livre d'or** a été mis en place sur les sites www.aquasport.fr et www.ale-sports-sante.fr .

Je vous invite à y laisser vos messages et je ne manquerai pas d'y répondre. Vous pouvez aussi me donner vos adresses en Message Personnel pour que je passe prendre l'apéro à l'occasion 😊



- **Une cagnotte** « Départ Jean-Michel » à la demande de plusieurs adhérents est mise en place sur les mêmes sites. Ce cadeau aidera à financer un rêve de « Gosse » : une Formation-Meneur, équivalent à un permis de conduire pour un attelage de chevaux

<https://www.leetchi.com/c/depart-jean-michel-pierre>

- **Un Pot de retraite** est prévu fin juillet suivant mon planning de travail et les conditions sanitaires



Des cours « SPORTS-SANTE » terrestres et aquatiques, débuteront dès septembre 2021 à Courpalay, avec des surprises (aquagym, aquabike, réadaptation, VIP, apprentissage enfants et adultes, marche nordique, randonnée, VAE, VTT, tandem, tir à l'arc, gym d'entretien tous niveaux, Raid, etc....)



À bientôt ! Portez-vous bien !

Jean-Michel

Planning des cours AQUASPORT – Reprise
du Lundi 28 juin au Vendredi 9 Juillet 2021

Lundi 28 Juin

- 11h15 à 11h45 : Natation douce libre (GB)
- 11h15 à 12h00 : Aquagym douce (PB et TOB)
- 11h45 à 12h40 : Natation Perf. Adultes (GB)
- 11h45 à 12h15 : Aquabike libre (TPB)
- 12h00 à 12h40 : Apprentissage - Réadaptation (PB)
- 12h15 à 12h45 : Aquabike libre (TOB)
- 12h45 à 13h25 : Aquagym (PB + TOB)
- 12h45 à 13h30 : Remise en forme – Natation douce (GB)

Mardi 29 Juin

- 19h15 à 20h00 : Aquagym (PB + TOB)

Mercredi 30 Juin

- 20h00 à 20h40 : Aquagym (PB + TOB)
- 20h45 à 21h20 : Aquabike avec moniteur (PB)
- 21h30 à 22h00 : Aquagym (PB)

Jeudi 1^{er} Juillet

- 11h15 à 12h00 : Aquagym (PB + TOB)
- + Natation adultes sur programme (GB)
- 19h15 à 19h55 : Aquagym (PB)
- 20h00 à 20h35 : Aquabike avec moniteur (PB)
- 20h40 à 21h15 : Aquabike avec moniteur (PB)
- 21h00 à 22h00 : Natation adultes perf + Circuit training (GB)

Vendredi 2 Juillet

- 11h15 à 11h45 : Natation douce libre (GB)
- 11h15 à 12h00 : Aquagym douce (PB et TOB)
- 11h45 à 12h40 : Natation Perf. Adultes (GB)
- 11h45 à 12h15 : Aquabike libre (TPB)
- 12h00 à 12h40 : Apprentissage - Réadaptation (PB)
- 12h15 à 12h45 : Aquabike libre (TOB)
- 12h45 à 13h25 : Aquagym (PB + TOB)
- 12h45 à 13h30 : Remise en forme – Natation douce (GB)

Samedi 3 Juillet

- 9h00 à 9h30, 9h30 à 10h00 et 10h00 à 10h30 : Aquabike libre (TOB)
- 9h00 à 9h45 : Natation douce avec moniteur (GB) + Apprentissage - Réadaptation (PB)
- 9h45 à 10h30 : Natation douce avec moniteur (GB) + Apprentissage - Réadaptation (PB)
- 10h30 à 11h15 : Natation Ados Perfectionnement GB)
- 11h15 à 12h15 : Natation Perf. Adultes (GB)
- 19h00 à 19h40 : Aquabike avec moniteur (PB)

Lundi 5 Juillet

- 11h15 à 11h45 : Natation douce libre (GB)
- 11h15 à 12h00 : Aquagym douce (PB et TOB)
- 11h45 à 12h40 : Natation Perf. Adultes (GB)
- 11h45 à 12h15 : Aquabike libre (TPB)
- 12h00 à 12h40 : Apprentissage - Réadaptation (PB)
- 12h15 à 12h45 : Aquabike libre (TOB)
- 12h45 à 13h25 : Aquagym (PB + TOB)
- 12h45 à 13h30 : Remise en forme – Natation douce (GB)

Mardi 6 Juillet

- 19h15 à 20h00 : Aquagym (PB + TOB)

Mercredi 7 Juillet

- 20h00 à 20h40 : Aquagym (PB + TOB)
- 20h45 à 21h20 : Aquabike avec moniteur (PB)
- 21h30 à 22h00 : Aquagym (PB)

Jeudi 8 Juillet

- 12h00 à 13h15 : Marche PPG en extérieur
- 19h15 à 19h55 : Aquagym (PB)
- 20h00 à 20h35 : Aquabike avec moniteur (PB)
- 20h40 à 21h15 : Aquabike avec moniteur (PB)
- 21h00 à 22h00 : Natation adultes perf + Circuit training (GB)

Vendredi 9 Juillet

- 11h45 à 12h40 : Natation Perf. Adultes (GB)
- 11h45 à 12h15 : Aquabike libre (TOB)
- 12h00 à 12h40 : Apprentissage - Réadaptation (PB)
- 12h15 à 12h45 : Aquabike libre (TOB)
- 12h45 à 13h25 : Aquagym (PB + TOB)
- 12h45 à 13h30 : Remise en forme – Natation douce (GB)

Tous ces cours sont à réserver obligatoirement sur RESANAT



**Validité de votre carte
AQUASPORT
(Cours des Adultes)**

**Votre carte
de couleur mauve achetée
entre le 1^{er} Janvier 2020
et le 17 Mars 2020
est prolongée jusqu'au
31 Juillet 2021**

**Votre carte de couleur orange est
prolongée jusqu'au 31 Juillet 2021**

**Toutes les cartes achetées avant le
1^{er} Janvier 2020
ne sont plus valables**

**Les impératifs de tous ordres qui
nous sont imposés ne nous
permettront pas de faire des
exceptions ou des dérogations sur
la validité de vos cartes.**

**Nous faisons au mieux pour vous
tous et nous vous remercions par
avance de votre compréhension.**

Du 28 juin au 31 Juillet 2021



**DES COURS
À LA CARTE
avec**



**Vous avez terminé votre carte AQUASPORT
et vous souhaitez vous inscrire à certains cours
sans racheter une carte que vous ne finirez pas ?**

Que faire ?

- **Vous avez la possibilité d'acheter un nombre de cours au choix :**
 - ➔ carte de 1 à 10 cours
 - ➔ 8 € par cours

- **Vous pouvez utiliser votre carte ALE Sports Santé (carte de couleur blanche)**
 - ➔ Cours de natation, aquabike libre et aquagym :
1 trou sur la carte
 - ➔ Cours d'aquabike avec moniteur :
2 trous sur la carte

Protocole sanitaire COVID

Cours Adultes

★ Réservations des cours

TOUS LES COURS DOIVENT IMPÉRATIVEMENT ÊTRE RÉSERVÉS VIA LE LIEN RESANAT CI-DESSOUS :

<https://resanat.fr/pisc/index.php?pisc=aquasport>

Les SMS ne sont plus pris en compte.

Attention ! Les places sont limitées dans TOUS les cours (Natation, Aquagym, Aquabike, Réadaptation, Aquaphobie)

★ Arrivée à la piscine (avec le masque jusqu'aux douches)

Vous ne pouvez arriver à la piscine que 10 minutes avant le cours, par groupe de 10 personnes maximum. La distanciation (1 mètre) doit être respectée dès votre arrivée et jusqu'à votre départ. De même, vous devez vous laver les mains avec le gel mis à votre disposition. Nous vous conseillons d'arriver à la piscine avec un minimum de vêtements et d'effets personnels.



Fermeture de l'entrée de la piscine dès le début de chaque cours pour permettre au personnel de désinfecter les locaux (impératif dans le protocole).
Soyez à l'heure !

★ Modalités à respecter avant les cours

Aucun casier n'est mis à votre disposition. (Des sacs poubelles pourront être disponibles afin d'y stocker vos effets personnels).

Après avoir pris une **douche savonneuse obligatoire**, vous pourrez déposer ce sac sur une des chaises numérotées disposées au bord du bassin.

Les lieux et tout le matériel sont désinfectés par nos soins entre chaque cours.

★ Modalités à respecter après les cours (avec le masque dès les vestiaires)

La sortie se fait par l'autre vestiaire dit « de groupes » et **les douches ne sont pas autorisées.**

**Le port du masque est obligatoire à la piscine
et ne peut être enlevé que pour participer aux cours.
Il vous est demandé de BIEN RESPECTER les consignes afin d'éviter des soucis
sanitaires et de préserver nos créneaux horaires attribués avec ce protocole.
TOUT MANQUEMENT ET NON RESPECT de ce protocole entraînera une exclusion
sans remboursement et sans autorisation de nouvelles réservations.**

ALE-Sports-Santé et Jean-Michel

- Aquagym douce
- Réadaptation fonctionnelle aquatique
- Aquaphobie
- Aquabike
- Aquajump
- Apprentissage natation Enfants
- Apprentissage natation Adultes
- Marche Randonnée douce et sportive
- Marche Nordique adaptée
- Entretien Physique Général
- Entretien Physique adaptée Sport Santé
- Tir à l'Arc Adultes
- Tir à l'Arc Enfants
- Animations surprises
- Animations pluridisciplinaires
- Sortie VTT et VAE
- Pack VIP

Toutes ces activités devront être réservées via RESANAT :
<https://resanat.fr/pisc/index.php?pisc=aquasport>

Renseignements :

 06-75-24-06-99

 jean-michel.pierre3@wanadoo.fr

 www.ale-sports-sante.fr

 www.aquasport.fr

 [ALE Sports Santé](#)

 [Aquasport Jean-Michel](#)