

Wasserfitness | Cours aquatiques

Allgemeine Hinweise:

- Das Kursprogramm ist eingeschränkt und eine **Anmeldung obligatorisch**.
- Die Teilnehmerzahl ist auf 15 Personen begrenzt.
- Bitte besuchen Sie den Kurs nur, wenn Sie gesund sind. Im Eintrittsbereich müssen Sie ein Formular mit gesundheitlichen Abklärungsfragen ausfüllen. Um Zeit zu sparen können Sie das Formular auch von unserer Website ausdrucken und ausgefüllt mitnehmen.
- Rechnen Sie vor dem Kurs genügend Zeit ein, da es am Eingang zu Wartezeiten kommen kann.
- Die Einlasskontrolle findet beim Haupteingang Sport statt. Der Eingang zum Hallenbad und der Eingang zum Fitness sind separat ausgeschildert. Bitte halten Sie sich an die Abstandsregeln.
- Den Wasserfitness-Kundinnen und -Kunden steht die Hallenbad Garderobe zur Verfügung.
- In der Garderobe ist jeder zweite Garderobenschrank gesperrt, die Abstandsregeln müssen eingehalten werden.
- Bitte halten Sie sich an die grundsätzlichen Hygiene- und Verhaltensregeln.
- Wir appellieren an Ihre Eigenverantwortung und danken für Ihre Kooperation.

Informations générales :

- Le programme de cours est limité et une **inscription** préalable est **obligatoire**.
- Le nombre de participants est limité à 15 personnes.
- Seules les personnes en bonne santé peuvent prétendre suivre un cours. Nous vous demanderons de remplir un formulaire de clarification sur votre état de santé à l'entrée principale. Ce formulaire se trouve également sur notre site. Vous pouvez préalablement l'imprimer et le remplir pour ainsi gagner du temps à la caisse.
- Planifier assez de temps avant le début du cours. Une attente prévisible à l'entrée est probable.
- Le contrôle d'accès se fera à l'entrée principale « Sport ». Les entrées pour la piscine et le fitness sont signalisées séparément. Veuillez respecter les distances sociales.
- Les garde-robes de la piscine couverte sont disponibles aux clients (tes) du fitness aquatique.
- Dans les garde-robes chaque deuxième armoire est fermée, le respect des distances de sécurité est obligatoire.
- Les règles fondamentales d'hygiène et de conduite doivent être respectées.
- Nous faisons appel à votre responsabilité personnelle et vous remercions de votre coopération.

Kursprogramm ab 16. September 2020 Programme dès le 16 septembre 2020

Tag Jour	Zeit Heure	Kursname Cours	Instruktor/in Moniteur/trice
Mo / lu	08.30 – 09.10	Wassergym.	Stéphanie
	09.15 – 09.55	Aqua-Circuit *	Stéphanie
	17.15 – 17.55	Wassergym.	Eveline
	18.00 – 18.40	Power-Wassergym.	Eveline
	18.50 – 19.30	Wassergym.	Eveline
Di / ma	08.00 – 08.40	Wassergym.	Stéphanie
	08.45 – 09.25	Wassergym.	Stéphanie
	09.30 – 10.10	Aqua-Circuit *	Stéphanie
	12.15 – 12.55	Wassergym.	Team
Mi / me	18.15 – 18.55	Wassergym.	Eveline
	19.00 – 19.40	Power-Wassergym.	Eveline
	19.50 – 20.30	Wassergym.	Eveline
Do / je	07.40 – 08.20	Wassergym.	Team
	08.30 – 09.10	Wassergym.	Team
	09.15 – 09.55	Wassergym.	Team
	12.15 – 12.55	Wassergym.	Team
Fr / ve	08.15 – 08.55	Wassergym.	Prisca
	09.00 – 09.40	Wassergym.	Prisca
Kleines Becken / petit bassin:		Wassergym., Power-Wassergym.	
Grosses Becken / grand bassin:		Aqua-Circuit	

* **Aqua-Circuit** : nur für Schwimmer geeignet / uniquement pour les nageurs