

AB. Training  
Barbara André  
Rue de Lahire 7  
2072 St. Blaise



**Fitness Aquatique dans l'eau peux profonde**  
**Wasserfitness im Flachwasser**



Bouger dans l'eau peux profonde est intense, indulgent et amusant. Avec un programme varié et de la musique motivante, l'entrainement pour le bien être devient un plaisir.

*Bewegen im Flachwasser ist intensiv, schonend und macht Spass. Mit einem Variantenreichen Programm und motivierender Musik, ist das trainieren für die Gesundheit ein Vergnügen.*

**Découvrez AB. Training**  
**Entdecken Sie AB. Training**

## Aqua Power

Lundi à 9h00 , 10h00 cours en allemand/ *Kurs auf Deutsch*

18h00, 19h00 cours en allemand/ *Kurs auf Deutsch*

Jeudi à 19h00, 20h00 cours en allemand/ *Kurs auf Deutsch*

**Ces cours sont idéal pour** : pour garder un bon niveau musculaire et cardio-vasculaire, reprendre une activité après une blessure

**Diese Kurse eignen sich gut** : *Um seine Form und Ausdauer zu erhalten und für einen Wiedereinstieg nach einer Verletzung*

## Aquatonic Wellness

Pour l'instant pas de cours/*Momentan keine Kurse*

**Ces cours sont idéal pour** : pour préserver son bien-être corporel, reprendre une activité sportive, pour des personnes âgées et pour des personnes qui souffrent de maux des articulations (dos, hanches etc.)

**Diese Kurse eignen sich gut** : *um die Gesundheit zu erhalten ,als Wiedereinstieg in die sportliche Aktivität, für ältere Personen und für Personen die Gelenksbeschwerden haben (Rückenschmerzen, Hüftarthrose etc.)*

### AB.Training

Barbara André, Rue de Lahire 7, 2072 St.Blaise

www.ab-training.ch, info@ab-training.ch, 079 258 20 29

### Inscription/Anmeldung

- Cours complet/ganzer Kurs      séances/Lektionen CHF      (AVS etc )
- Cours partiel/Teilkurs      séances/Lektionen CH
- 1 mois/1 Monat      4 séances/Lektionen CHF      (AVS etc )

Aquatonic:      Lundi/Montag 9h00 f & 10h00 a/d et/und 18H00 f & 19h00 a/d  
Jeudi/Donnerstag 19h00 a/d & 20h00 f

**Leçons seul uniquement sur demande/Einzellektion nur auf Anfrage** (24— ou 22.—AVS etc.)

**Le Tarif**: comprend les cours et les entrées à la piscine. Les paiements se font à 30 jours. Si un accident ou incident technique survient dans la pratique des cours, aucune charge ne pourra être retenue contre la monitrice responsable du cours, qui décline toutes responsabilités.

**Die Preise**: *Beimhalten die Lektionen und den Eintritt ins Bad. Der Kurs ist zahlbar innert 30 Tagen. Bei Unfall oder Technischem Ausfall übernimmt die Kursleitung keine Haftung.*

**Rattrapage/Nachholen**: Uniquement sur présentation d'un certificat médical ou, pendant la durée de votre inscription, dans un cours parallèle. *Nur mit einem Arztzeugnis oder, während der Kursdauer, in einem parallelen Kurs.*

Nom/Name :

Prénom/Vorname :

Rue/Strasse :

NPA Localité/ Ort :

Date naissance/Geburtsdatum:

Téléphon/ Telefon :

Date/Datum :

Signature/Unterschrift :

J'accepte les termes de ce contrat et m'inscris dès ce jour comme participant(e) aux cours d'aquatonic.  
*Ich Akzeptiere diesen Vertrag und melde mich ab Datum für diesen Kurs an.*