

STAGE D' AUTOMNE 2025



The poster features a background of stylized water splashes and autumn leaves. At the top left is the Thônex city logo, and at the top right is the 'Ecole Natation de Thônex' logo. The main title 'Stage d'Automne' is in large blue letters. Below it, the dates 'DU MARDI 21 AU SAMEDI 25 OCTOBRE 2025' are written in blue. There are three yellow boxes with rounded corners: 'NATATION' (listing private/semi-private lessons for children and adults, 25 minutes), 'AQUAGYM' (listing collective lessons on Tuesdays and Thursdays, 45 minutes), and 'ACTIVITÉS AQUATIQUES' (listing Aqua Paddle, Aquabike, Mermaiding, Aqua crossfit, and Aqua yoga). A yellow thumbs-up emoji is next to the aquatic activities. A blue box at the bottom right provides the location: 'Piscine de Thônex, 8 chemin de Marcelly, 1226'. At the bottom, a blue bar contains contact information: 'Renseignements: E-mail: secretariat@ecolenatationthonex.ch, Téléphone: 022/349.04.22, www.ecolenatationthonex.ch'. The bottom of the poster shows a photo of children in a pool wearing goggles.

NATATION

- du mardi au samedi
- Cours privé, semi privé
- enfants et adultes
- durée: 25 minutes

AQUAGYM

- mardi 15h15 + jeudi 18h45
- cours collectifs
- durée: 45 minutes

ACTIVITÉS AQUATIQUES

- Aqua Paddle
- Aquabike
- Mermaiding
- Aqua crossfit
- Aqua yoga

Tarif spécial vacances: 10 chf par activités

Piscine de Thônex
8 chemin de Marcelly, 1226

Renseignements:
E-mail : secretariat@ecolenatationthonex.ch
Téléphone : 022/349.04.22
www.ecolenatationthonex.ch

STAGE AUTOMNE 2025 (Natation + Aquagym + Activités aquatiques)

Durant les vacances d'octobre, l'Ecole de Natation de Thônex organisera, sous forme de stage, des cours privés et semi-privés de natation pour adultes et enfants dès 4 ans (du mardi 21 au samedi 25 octobre 2025). D'autres activités aquatiques auront lieu, telles que l' Aqua Paddle, l' Aqua Crossfit et bien d'autres. Ainsi que 2 cours d'aquagym.

➤ NATATION

Durée des cours : 25 minutes par jour.

Prix des cours par personne :

	5 cours (9h15-12h45) <i>du mardi 21 au samedi 25 octobre</i>	4 cours (12h45-19h15) <i>du mardi 21 au vendredi 24 octobre</i>
Cours semi-privés :	140 CHF	112 CHF
Cours privés :	190 CHF	152 CHF

IMPORTANT:

- Les entrées à la piscine de Thônex ne sont pas comprises dans le prix des cours.
- Cours Semi-privés : si un **élève devait se retrouver seul** en cours semi-privés par manque de demandes d'autres personnes de même niveau, nous nous permettrons de le contacter et de lui proposer 2 solutions alternatives :

Les élèves qui ne peuvent suivre le cours du samedi doivent s'inscrire dans les cours de l'après-midi (stage du mardi au vendredi).

Pour les inscriptions, vous devez vous rendre sur le site de l'Ecole de natation (www.ecolenatationthonex.ch), cliquer sur "Inscriptions" -> sélectionner «Natation», puis stage «Automne 2025» et choisir l'horaire du stage. Il ne vous restera plus qu'à suivre les instructions données par le logiciel.

➤ AQUAGYM

Nous organiserons 2 cours d'aquagym : le mardi 21 octobre à 15h15 ET le jeudi 23 octobre à 18h45.

Durée : 45 minutes

Prix par cours : 20 CHF

PRÉSENTATION DES ACTIVITÉS AQUATIQUES - AUTOMNE 2025

Après le succès de ces deux dernière années durant juillet-août et la forte demande de votre part, nous sommes heureux de pouvoir vous proposer nos !! ACTIVITÉS AQUATIQUES - VERSION COMPACTE!! Vous retrouver notamment l' aqua yoga, l' aqua paddle , mais aussi l' aqua bike, l' aqua crossfit et le mermaiding. Voici le programme :

MERMAIDING : nager comme une sirène ou un triton, le rêve de nombreuses petites filles, et pourquoi pas de petits garçons et de mamans. Il s'agit donc de revêtir un costume de sirène muni d'une queue de poisson, et généralement de nager ainsi en se propulsant au moyen d' une monopalme. (Matériel: fourni par notre école (pointure nécessaire))

Age requis : enfants (dès 8 ans) et adultes

Durée : 45 min.

Date: mardi 21 octobre 16h15 et 17h15

AQUAYOGA: Synergie par excellence entre le yoga et la méditation pour se sculpter une silhouette de sirène en quelques mouvements. D' une simple envie de vous renforcer en douceur, d' améliorer votre souplesse ou simplement prendre un moment de paix intérieur, l' aqua yoga vous offrira une expérience unique et bien faisante.

Age requis : dès 16 ans

Durée : 45 min.

Date : mardi 21 octobre 10h30

AQUA CROSSFIT : Alternance d'activités sous forme de circuit training : dans l'eau et hors de l'eau (squats, altère, aquaboxing, etc..). Renforcement musculaire, tonification, cardio, endurance, l' aqua crossfit est une activité complet et intense.

Age requis : 12 ans :

Durée : 45 min.

Date : mardi 21 octobre 18h45

AQUA PADDLE : Cette activité à la fois amusante et tonifiante, combine les principes du stand-up paddle avec une planche adaptée spécialement pour la piscine. Celle-ci, est stabilisée par des sangles de chaque côté reliées aux lignes d'eau.

Ces bienfaits sont multiples: amélioration de l'équilibre, renforcement musculaire, travail cardiovasculaire doux et accessible à tous niveaux.

Cette activité est idéale pour varier sa routine sportive tout en profitant du milieu aquatique.

Age requis : dès 16 ans

Durée : 45 min.

Date : mardi 21 octobre 11h30 et 18h15

AQUABIKE : une activité où l'on pratique le vélo avec le bas du corps immergé. C'est la promesse d'une activité intense qui améliore l'endurance et qui permet de travailler le système cardiovasculaire. On ne se borne pas à pédaler, mais on enchaîne des exercices variés et rythmés tout en musique, bien entendu.

Age requis : dès 18 ans

Durée 45 min.

**Date : mardi 21 octobre 12h30
mercredi 22 octobre 18h45**

Important:

- Tous le matériel est fourni par notre école
- Ces initiations vous seront facturés au prix de CHF 10.- (l'activité)

INSCRIPTIONS:

1) Directement sur notre site internet, via rubrique « inscriptions » → l'activité souhaitée → et période « Stage Automne 2025 » .

2) ou par email au secretariat@ecolenatationthonex.ch ou tél au 022 349 04 22



Conditions générales

Lorsqu'une inscription est réservée et payée, celle-ci est ferme : aucune annulation n'est possible.

Les absences excusées ou non ne donnent lieu ni à remplacement ni à remboursement.

L'Ecole de natation de Thônex est dépendante de la gestion du bassin de la Commune de Thônex pour les cours donnés à Thônex. Elle ne peut être tenue pour responsable d'une éventuelle indisponibilité des lieux. Celle-ci ne donne pas droit à un remplacement ou à un remboursement.

En cas de maladie ou d'absence d'un professeur, l'ENT met tout en œuvre pour trouver une personne remplaçante ou proposera un autre cours.

En cas de maladie ou d'accident entraînant une impossibilité de participer aux cours durant plus de 3 cours consécutifs, et sur présentation immédiate d'un certificat médical, les leçons seront reportées.

En cas d'arrêt du cours durant le semestre pour motifs privés (autres que maladie ou accident), aucune compensation - report ou remboursement - ne sera possible.

Modalité de paiement

Toutes les informations utiles à votre paiement par virement bancaire sont indiquées sur la facture que vous avez reçue ou recevrez par mail et que vous pouvez imprimer au besoin.

Les cours doivent être réglés à réception de la facture. Nous n'acceptons aucun élève, dont la facture n'est pas réglée.

En cas d'annulation de votre inscription avant le début des cours, les montants suivants sont dus :

50 % du montant - en cas d'annulation jusqu'à 10 jours avant le début des cours
100 % du montant - en cas d'annulation moins de 10 jours avant le début des cours

Nos coordonnées de paiement

Numéro de compte CCP : 12-21722-1

Numéro de BVR : 01-66164-7

Numéro IBAN : CH68 3000 0001 1202 1722 1 Numéro Clearing : 09000

Code SWIFT/BIC : POFICHBEXXX

Les factures pourront être payées par carte de débit/crédit directement au bureau de l'Ecole de Natation de Thônex.

Entrées piscines

Les élèves qui suivent les cours à Thônex doivent s'acquitter de l'entrée, qui n'est pas comprise dans le prix des cours.

Des abonnements de 5 ou 10 entrées au tarif réduit de 12 ou 20 francs (enfants) et 18 et 32.50 francs (adultes) sont en vente, durant les heures d'ouverture de la caisse de la piscine et sur présentation de la confirmation d'inscription.

- Les enfants âgés de moins de 5 ans ont droit à l'entrée gratuite.
- Les accompagnants se rendant uniquement aux vestiaires, ne paient pas d'entrée.
- Les accompagnants qui se rendent au bord du bassin, paient l'entrée au tarif normal.

Règlement de la Piscine de Thônex

L'accès au bord du bassin n'est possible qu'en maillot de bain. Les accompagnants qui franchiraient le pédiluve, en étant habillés, pourront être refoulés par le personnel de la piscine.

Le règlement de la piscine interdit de se baigner en short, bermuda ou tous types de maillots larges. Seuls sont acceptés les maillots de bains collés contre le corps.

Les élèves de moins de 10 ans, n'ont le droit de nager, avant ou après leur cours que s'ils sont accompagnés, au bord du bassin, par une personne adulte.

Les accompagnants n'ont pas le droit de filmer, ni de prendre des photos des cours.

Règlement de l'Ecole de natation de Thônex

Les élèves de moins de 10 ans doivent être confiés à leur moniteur/trice par la personne accompagnatrice qui les récupère dès la fin du cours.

Pour les élèves de 4 à 7 ans, qui participent pour la première fois à nos cours, la présence d'un adulte, en maillot de bain au bord du bassin, est indispensable lors de leur premier cours. En cas de non respect de ce point, l'élève ne pourra pas participer à sa séance de natation.

Les enfants sont sous la responsabilité de leurs moniteurs/trices uniquement durant la durée du cours. Les parents doivent s'assurer de les confier aux moniteurs/trices et de les récupérer dès la fin des cours.

Ponctualité : les élèves doivent être prêts, en tenue de bain, 5 minutes avant le début du cours.

A Thônex, les accompagnants qui viennent au bord du bassin, en tenue de bain, ne se tiennent pas le long du bassin où sont donnés les cours, ni à proximité des professeurs. Les

accompagnants qui ne se rendent que dans les vestiaires ont la possibilité de suivre les cours depuis le local prévu à cet effet.

Une pièce de 2 francs est nécessaire pour l'usage des casiers.

Assurances

Il incombe à chaque participant d'être au bénéfice d'une assurance responsabilité civile et d'une assurance accident.