



## SECTION DANSE

### ADHESIONS FITNESS POUR L' ANNEE 2017 - 2018

Constitution d'un dossier pour une adhésion à la section Danse :

- Une fiche d'inscription dûment remplie et signée (sauf en cas d'inscription par internet).
- Un certificat médical **OBLIGATOIRE au plus tard lors du premier cours. Vous pouvez le faire dès le mois de Juillet.**
- La cotisation:
  - o chèque libellé à l'ordre du CAO DANSE (1)
  - o Espèces
  - o Chèques vacances
  - o Coupons sport
  - o Carte bancaire (pour les inscriptions par internet).

### TARIFS

durée du cours	-18 ans		+18 ans	
	1ier cours	A partir du 2ième cours	1ier cours	A partir du 2ième cours
45 Min	135.00	115.00	145.00	125.00
1 heure	170.00	150.00	183.00	163.00
1 heure 15			196.00	176.00
1 heure 30	198.00	178.00	211.00	191.00

Le prix de la cotisation inclut les frais d'inscription et la participation aux frais d'envois des divers documents en cours de saison.

### Ré-inscriptions :

Cette année nous mettons en place les inscriptions par internet. Si vous payez par carte bancaire, vous n'aurez rien de plus à faire si ce n'est de penser à votre certificat médical lors du premier cours.

Sinon, nous vous accueillerons lors de la journée de ré-inscription le **09 Septembre 2017** dans les bureaux du CAO de **10h00 à 13h00** puis de **15h00 à 17h00** pour finaliser celle-ci.

**CAO - Section Danse  
Inscriptions 2016 -2017  
Stade Nautique - 29 avenue de Lattre de Tassigny  
91 400 ORSAY**

En cas d'impossibilité vous pouvez vous faire représenter **sinon votre place sera libérée pour la journée des associations.**

### Nouvelles inscriptions :

Pour les nouvelles inscriptions, nous vous retrouverons avec plaisir le **10 septembre 2017** pour la journée des associations.

(1) Pour les adhérents à plusieurs cours, nous accepterons éventuellement un paiement en plusieurs fois (joindre les chèques en début d'année et les mois d'encaissement souhaités au dos).

## CAO DANSE - HORAIRES ET LIEUX DES COURS 2017-2018

	Gymnase Eyquem	Studio de Danse	Salle polyvalente de Maillecourt	Salles des ateliers de Mondétour	Salle polyvalente Cyprenne de Mondétour	Salle de Piednoël
<b>Body fitness</b> <i>Sandrine Le Millour</i> Adultes			<b>Lundi</b> 9h15-10h45  <b>Vendredi</b> 9h15-10h45			
<b>Stretch-Pilota (3)</b> <i>Sandrine Le Millour</i> Adultes				<b>Jeudi</b> 9h15-10h45		
<b>FAC (Fessiers-Abdos-Cuisses)</b> <i>Sandrine Le Millour</i> Adultes	<b>Lundi</b> 20h-21h					
<b>Stretching</b> <i>Sandrine Le Millour</i> Adultes	<b>Lundi</b> 21h-22h					
<b>LIA Dance</b> <i>Sandrine Le Millour</i> Adultes		<b>Mercredi</b> 19h30-20h30				
<b>Step</b> <i>Sandrine Le Millour</i> Adultes					<b>Mardi</b> 21h00-22h00	
<b>Speed Body<sup>(1)</sup></b> <i>Sandrine Le Millour</i> Ados - Adultes					<b>Mardi</b> 18h45-19h30	
<b>Body shape<sup>(2)</sup></b> <i>Sandrine Le Millour</i> Ados - Adultes					<b>Jeudi</b> 19h00-20h00	
<b>Yoga</b> <i>Murielle Renard-Pouillaude</i> Adultes						<b>Lundi</b> 20h-21h30

(1) **Speed Body**: affiner sculpter assouplir, cours complet

(2) **Body shape** : cours de renforcement musculaire pour sculpter l'ensemble du corps

(3) **Stretch-Pilota** : Travail des muscles en profondeur avec étirements pour une silhouette allongée et tonique.

**Tout cours de moins de 8 personnes ne pourra pas être maintenu.  
En début d'année certains cours pourraient changer de lieu de pratique.**

Cette année la reprise des cours se fera à partir du 18 septembre 2017.