



SECTION DANSE

ADHESIONS FITNESS POUR L' ANNEE 2018 - 2019

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	
	1er cours	A partir du 2ème cours	1er cours	A partir du 2ème cours
45 Min	138.00	118.00	148.00	128.00
1 heure	173.00	153.00	186.00	166.00
1 heure 15			199.00	179.00
1 heure 30	201.00	181.00	214.00	194.00

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 :

Vous devez vous ré-inscrire sur le site COMITI (<https://app.comiti-sport.fr/login>) mis en place l'année dernière. Pour cela, il faudra utiliser vos identifiants créés lors des inscriptions en 2017 pour pouvoir avoir accès à votre compte. 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 si celui-ci a atteint la date limite de validité (vous trouverez celle-ci sur votre compte).

Sinon, nous vous accueillerons lors de la journée de ré-inscription le **08 Septembre 2018** 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 **09 septembre 2018** 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 2018-2019

	Gymnase Eyquem	Studio de Danse	Salle polyvalente de Maillecourt	Salles des ateliers de Mondétour	Salle polyvalente Cyprenne de Mondétour	Salle de Piednoël
Body training ⁽¹⁾ <i>Sandrine Le Millour</i> Adultes			Lundi 9h15-10h45 Vendredi 9h15-10h45			
Sport Santé ⁽²⁾ <i>Sandrine Le Millour</i> Adultes				Jeudi 9h15-10h30		
CAF (Cuisses Abdos Fessiers) <i>Sandrine Le Millour</i> Adultes						
Stretching <i>Sandrine Le Millour</i> Adultes						
Cardio Dance Pilates ⁽³⁾ <i>Sandrine Le Millour</i> Adultes			Mercredi 19h30-20h30			
Body Step ⁽⁴⁾ <i>Sandrine Le Millour</i> Adultes					Mardi 21h00-22h00	
Speed Body ⁽⁵⁾ <i>Sandrine Le Millour</i> Ados - Adultes					Mardi 18h45-19h30	
Body Shape ⁽⁶⁾ <i>Sandrine Le Millour</i> Ados - Adultes					Jeudi 19h00-20h00	
Yoga <i>Murielle Renard-Pouillaude</i> Adultes						Lundi 20h-21h30

(1) Body Training : Cours complet cardio, renforcement musculaire, stretching

(2) Sport Santé : Cours approprié à tous publics, aux différentes pathologies liées à la sédentarité, contribuant au bien-être et à la santé.

(3) Cardio Danse Pilates : Travail ludique pour affiner la silhouette et travailler les muscles profonds

(4) Body Step : Travail cardio et musculaire. Idéal pour affiner la silhouette.

(5) Speed Body : Affiner, sculpter, assouplir, cours complet

(6) Body Shape : Cours de renforcement musculaire pour sculpter l'ensemble du corps

**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 17 septembre 2018.