



SECTION DANSE

ADHESIONS FITNESS POUR L' ANNEE 2024 - 2025

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).
- ✓ Si l'adhérent a – de 49 ans, merci de répondre au questionnaire de santé. Si au moins une des réponses est OUI, merci de fournir un certificat médical, sinon vous n'avez pas de certificat médical à fournir. Si l'adhérent a + de 50 ans, vous devez obligatoirement fournir un certificat médical. Le certificat médical doit être établi dans l'année en cours et il sera valable pour 3 ans à compter de sa date de délivrance.

- ✓ La cotisation :
 - Chèque libellé à l'ordre du CAO DANSE (1)
 - Espèces
 - Chèques vacances (supplément de 4€ pour frais de dossier) au nom de l'adhérent
 - Coupons sport (supplément de 4€ pour frais de dossier) au nom de l'adhérent
 - Carte bancaire (pour les inscriptions par internet) paiement possible en 3 fois.

TARIFS :

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

Durée des cours	-18 ans		+18 ans	
	1 ^{er} cours	À partir du 2 ^{ème} cours	1 ^{er} cours	À partir du 2 ^{ème} cours
1 heure	197.00	177.00	221.00	201.00
1 heure 30	225.00	205.00	249.00	229.00

Nous vous conseillons de venir avec votre tapis ou d'apporter votre serviette afin de la poser sur le tapis du CAO.

Ré-inscriptions : Vous devez vous ré-inscrire sur le site COMITI <https://cao.comiti-sport.fr/>. Pour cela il faudra utiliser vos identifiants créés lors de votre première inscription pour pouvoir avoir accès à votre compte.

Vous pouvez également contacter le CAO à l'adresse mail suivante : caodanse@gmail.com

[Pour toute ré-inscription jusqu'au dimanche 8 septembre inclus, vous bénéficiez d'un tarif préférentiel](#)

Si vous payez par carte bancaire via COMITI, vous pouvez également effectuer le règlement en 3 fois.

Si vous devez fournir un certificat médical (une réponse « Oui » au questionnaire médical ou si celui-ci a atteint la date limite de validité (3 ans)), vous pouvez le déposer sur votre compte sur le site de COMITI.

Sinon, nous vous accueillerons lors de la journée de ré-inscription le samedi **7 Septembre 2024** dans les bureaux du CAO de **9h30 à 12h30** pour finaliser celle-ci.

CAO - Section Danse
Inscriptions 2024-2025
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.**

Le CAO Danse sera présent le dimanche **8 septembre 2024** à la Journée des Associations d'Orsay

(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 DE FITNESS 2024-2025

	Studio de Danse (Sous la Salle J. Tati – centre)	Salle polyvalente de Maillecourt (Centre de loisirs)	Salle polyvalente Cyprenne de Mondétour (au niveau des Terrains de tennis)	Salle de Piednoël (place Pierre Lucas - Mondétour)
Total Body Fitness ⁽¹⁾ <i>Sandrine Le Millour</i> Adultes		Lundi 9h45-11h15 Vendredi 9h20-10h50		
FAC (Fessiers Abdos Cuisses) <i>Sandrine Le Millour</i> Adultes	Vendredi 18h45-19h45			
Cardio Pilates ⁽³⁾ <i>Sandrine Le Millour</i> Adultes	Mercredi 19h30-20h30			
Cardio Stretching ⁽⁴⁾ <i>Sandrine Le Millour</i> Adultes			Mardi 19h30-20h30	
Pilates ⁽²⁾ <i>Sandrine Le Millour</i> Ados - Adultes			Mardi 18h30-19h30	
Body Shape ⁽⁵⁾ <i>Sandrine Le Millour</i> Ados - Adultes	Jeudi 19h00-20h00			
Yoga <i>Murielle Renard- Pouillaude</i> Adultes				Lundi 20h-21h30

(1) **Total Body Fitness** : Cours complet cardio, renforcement musculaire, stretching.

(2) **Pilates** : A pour objectif le développement des muscles profonds, l'amélioration de la posture, l'équilibrage musculaire et l'assouplissement articulaire, pour un entretien, une amélioration ou une restauration des fonctions physiques.

(3) **Cardio Pilates** : Travail harmonieux de l'ensemble du corps et stimulation de la fonction cardiaque. Permet d'affiner la silhouette et travailler les muscles profonds.

(4) **Cardio Stretching** : Travail basé sur des qualités d'endurance et d'étirement afin d'assouplir l'ensemble de l'organisme.

(5) **Body Shape** : Cours de renforcement musculaire pour sculpter l'ensemble du corps, il rend le corps athlétique.

Tout cours de moins de 8 personnes ne pourra pas être maintenu.

Cette année, la reprise des cours se fera à partir du lundi 16 septembre 2024.

En début d'année, certains cours pourraient changer de lieu de pratique.

Pour plus de détails, sur les types d'activités, consultez notre site <https://sites.google.com/view/cao-danse>