



SECTION DANSE

ADHESIONS FITNESS POUR L' ANNEE 2021 - 2022

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 (supplément de 4€ pour frais de dossier)
 - o Coupons sport (supplément de 4€ pour frais de dossier)
 - o Carte bancaire (pour les inscriptions par internet).

TARIFS :

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	194.00	174.00	212.00	192.00
1 heure 30	222.00	202.00	240.00	220.00

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>). Pour cela il faudra utiliser vos identifiants créés lors de votre première inscription pour pouvoir avoir accès à votre compte.

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

Vous devrez juste apporter 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 samedi **04 Septembre 2021** dans les bureaux du CAO de **10h00 à 13h00** pour finaliser celle-ci.

**CAO - Section Danse
Inscriptions 2021 -2022
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 dimanche **05 septembre 2021** 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 de FITNESS 2021-2022

	Gymnase Eyquem	Studio de Danse	Salle polyvalente de Maillecourt	Salles des ateliers de Mondétour	Salle polyvalente Cyprenne de Mondétour	Salle de Piednoël
Total Body Fitness ⁽¹⁾ <i>Sandrine Le Millour</i> Adultes			Lundi 9h15-10h45 Vendredi 9h15-10h45			
FAC (Fessiers Abdos Cuisses) <i>Sandrine Le Millour</i> Adultes	Lundi 20h-21h					
Stretching <i>Sandrine Le Millour</i> Adultes	Lundi 21h-22h					
Cardio LIA Pilates ⁽³⁾ <i>Sandrine Le Millour</i> Adultes		Mercredi 19h30-20h30				
Body Step ⁽⁴⁾ <i>Sandrine Le Millour</i> Adultes					Mardi 21h00-22h00	
Pilates ⁽²⁾ <i>Sandrine Le Millour</i> Ados - Adultes					Mardi 18h30-19h30	
Body Shape ⁽⁵⁾ <i>Sandrine Le Millour</i> Ados - Adultes		Jedi 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 LIA 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) Body Shape : Cours de renforcement musculaire pour sculpter l'ensemble du corps

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

Cette année, la reprise des cours se fera à partir du lundi 13 septembre 2021.

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