



# RÈGLEMENT

## Gym tonic / Pilates / Zumba

Cours de Musculation, Tonification, Cardio, Fitness, Etirements... animé par Marion

Cours de Pilates (Equilibre et maintien sont les maîtres mots de ce sport qui repose beaucoup sur la respiration et les bonnes postures du corps) animé par Céline

Cours de Zumba, un programme d'entraînement physique combinant des éléments d'aérobic et de la danse jazz. Les chorégraphies s'inspirent principalement des danses latines ... animé par Marion.

- ★ Les cours sont réservés aux adultes
- ★ un Cours d'essai est autorisé  
Aucun remboursement ne sera fait au-delà de ce cours
- ★ Possibilité de s'inscrire au trimestre pour une seconde activité (excepté pilates)
- ★ La cotisation annuelle s'élève à 120€ pour la gym, 130€ pour le pilates et 120€ pour la zumba (possibilité de faire 2 ou 3 chèques ; les encaissements se feront en octobre , en novembre et en janvier)
- ★ Vacances scolaires : Pas de cours le pilates sur toutes les vacances scolaires,  
Les cours de zumba et gym sont maintenus la 1<sup>ère</sup> semaine de chaque vacance scolaire – ATTENTION :  
AUCUN COURS DE SPORT pendant les vacances de Noël)
- ★ Documents obligatoires à fournir lors du 1<sup>er</sup> cours :
  - un certificat médical d'aptitude
  - une attestation d'assurance responsabilité civile
- ★ Horaires : Le Mardi de 19h30 à 20h30 (gym)  
le Mardi de 20h30 à 21h30 (Zumba)  
le Lundi de 20h00 à 21h00 ( Pilates) à définir avec l'intervenante  
(pour le respect de tous merci d'être à l'heure)
- ★ Tenue :
  - une serviette de bain (pour le confort et protéger les tapis)
  - une tenue de sport
  - une paire de baskets propres (non utilisées pour l'extérieur)
  - une bouteille d'eau

Merci de toute votre compréhension

L'association MUSIQUE ON DANSE