

Centre de Danse HAMET

BULLETIN D'INSCRIPTION Saison 2024-2025

- lundi - Plédran - Zumba Danse:** de 18h30 à 19h30 salle des Coteaux
- lundi - Yffiniac - Danse en couple intermédiaire:** de 19h50 à 20h50 au Centre de Danse Hamet
- lundi - Yffiniac - Danse en couple débutant:** de 20h55 à 21h55 au Centre de Danse Hamet

- mardi - Yffiniac - Danse en ligne:** de 9h45 à 10h45 au Centre de Danse Hamet
- mardi - Yffiniac - Zumba Gold:** de 10h50 à 11h50 au Centre de Danse Hamet
- mardi - Yffiniac - Lady Styling:** de 18h30 à 19h30 au Centre de Danse Hamet
- mardi - Yffiniac - Danse en ligne:** de 19h40 à 20h40 au Centre de Danse Hamet
- mardi - Yffiniac - Danse en couple débutant:** de 20h45 à 21h45 au Centre de Danse Hamet

- mercredi - Yffiniac - Dance enfants:** de 14h00 à 15h00 au Centre de Danse Hamet
- mercredi - Plaintel - Zumba Danse:** de 18h15 à 19h15 salle des Genêts d'Or
- mercredi - Yffiniac - Zumba Danse:** de 19h45 à 20h45 au Centre de Danse Hamet
- mercredi - Yffiniac - Danse en couple intermédiaire:** de 20h50 à 21h50 au Centre de Danse Hamet

- jeudi - Plédran - Zumba Gold:** de 9h45 à 10h45 salle des Coteaux
- jeudi - Plédran - Dance enfants:** de 17h20 à 18h20 salle des Coteaux
- jeudi - Plédran - Danse en ligne:** de 18h30 à 19h30 salle des Coteaux
- jeudi - Plédran - Zumba Danse:** de 19h35 à 20h35 salle des Coteaux
- jeudi - Plédran - Renforcement Musculaire:** de 20h40 à 21h40 salle des Coteaux

- vendredi - Yffiniac - Danse en ligne:** de 9h45 à 10h45 au Centre de Danse Hamet
- vendredi - Yffiniac - Gym Douce:** de 10h50 à 11h50 au Centre de Danse Hamet
- vendredi - Ploufragan - Dance enfants:** de 18h30 à 19h30 salle Espace Victor Hugo
- vendredi - Ploufragan - Zumba Danse:** de 19h45 à 20h45 salle Espace Victor Hugo

- samedi - Yffiniac - Zumba Danse:** de 10h00 à 11h00 au Centre de Danse Hamet

Cochez la ou les danses, l'horaire et le lieu, qui vous convient

(Places limitées, salles, jours et horaires suivant disponibilité des salles, il peut y avoir des changements)

* **Tarifs à l'année :** de septembre à juin, les cotisations sont dues pour la saison complète.

- 180€ pour 31 cours d'1 heure (soit 5,80€ le cours), qui inclus votre engagement à l'association

- Moins de 14 ans **accompagné** (voir règlement), remise de 20€ soit 160€

- Le 2^{ème} cours de type différent 140€ **soit 4,51€ le cours**

Règlement : chèque bancaire, chèque ANCV, ANCS ou espèces, **180€ à l'ordre d'Anne-Sophie Hamet**

ou **60€** à l'inscription, **60€** encaissés 1 mois plus tard et **60€** encaissés 2 mois après l'inscription

Tarif par trimestre : 1^{er} trimestre 90€ (13 cours), 2^{ème} trimestre 60€ (10 cours), 3^{ème} trimestre 50€ (8 cours)

Pièces à fournir : fiche d'inscription signée, règlement, autorisation parentale pour les mineurs, certificat médical

Nom :	Prénom :	Date de naissance :
Profession :	Adresse :	Code postal :
Ville :	E-mail :	N° tél :
Nombre d'année avec nous :		Débutant :

Signature

J'ai lu et j'accepte le règlement intérieur ci-joint le :

École de Danse d'YFFINIAC

Danse en Couple

Danse en Ligne

Paso Doble
Chachacha

Samba

Reggae

Tango

Valse



Rock and Roll

Bachata

Méringué

Country

Zumba

Disco

Zumba Danse

8 rue de l'Écluse – 22120 Yffiniac – 06 07 94 74 31



Le centre de danse HAMET

c'est aussi :



- * Un studio de danse pour ses cours de danse collectifs ou particuliers
 - * Une boutique spécialisée en chaussures toutes danses
 - * La seule boutique de tout le Grand Ouest
 - * Plus de 120 modèles différents femmes et hommes
- * Des cours particuliers pour la préparation du bal de mariage
 - * Des animations d'enterrement de vie de jeune fille
 - * Des animations de soirées ZUMBA Danse-Party
 - * Des chaussures spéciales pour la Zumba
 - * Des soirées dansantes entre amis
 - * Des vêtements de Zumba



Mais aussi des idées de cadeau pour

Les anniversaires

Les mariages

Les fêtes

Noël



Bons cadeaux pour les cours particuliers, ouverture pour bal de mariage

Bons cadeaux pour des vêtements ou chaussures de Zumba

Bons cadeaux, pour les cours de danse à l'année

Bons cadeaux pour des chaussures de danses

Association **Moi Je Danse** à Plédran



BULLETIN D'ADHESION Saison 2024/2025

L'association vous propose différentes disciplines :

La Zumba Danse : est un cours collectif chorégraphié avec des mouvements très toniques, pratiqué sur de la musique latine : salsa, samba, merengue, tango, reggaeton, chachacha, etc...

Détente et bonne ambiance sont au rendez vous. Ces cours alternent exercices lents et rapides pour travailler abdominaux, fessiers, jambes, etc... , tous les muscles du corps sont ainsi sollicités en respectant les rythmes musicaux.

Cours dispensés à Yffiniac, Plédran, Plaintel, Ploufragan.

La Zumba Gold : sur des musiques toutes aussi festives que la Zumba Danse, elles sont toutefois moins rapides et donc moins toniques pour s'adresser aux séniors, le professeur prend plus de temps à expliquer les différents pas de danse dans la bonne humeur et la convivialité. Cours dispensés à Yffiniac et Plédran.

Les danses en couple : ou danses de salon, appelées aussi les danses de bal, 2 danses par trimestre vous seront proposées 1^{er} trimestre Rock and Roll & Valse, 2^{ème} trimestre Chachacha & Tango, 3^{ème} trimestre Samba & Paso-Doble, ces cours s'adressent à des débutants. Pour les intermédiaires les pas de bases doivent être assimilés. **L'inscription se fait uniquement en couple.**

Cours dispensés à Yffiniac.

Les danses en ligne : se sont des chorégraphies de Madison, Chachacha, Reggae, Tango, Disco, Swing, Country etc... qui se dansent en ligne, très à la mode dans les bals ou les soirées dansantes. Elles se dansent en solo, cependant vous pouvez les faire avec votre conjoint. Cours dispensés à Yffiniac et Plédran.

Dance enfant : cours de différentes danses chorégraphiées sur des musiques entraînantes. Ces cours s'adressent aux enfants de 6/12 ans pour la Danse. Danse en solo parfois en groupe suivant les chorégraphies. Cours dispensés à Yffiniac, Plédran et Ploufragan.

Lady Styling: cette discipline vous permettra de développer votre féminité, votre coordination et votre technique en travaillant sur des rythmes variés. Posture, élégance, bras bien placés, le lady styling est un atout pour votre style. Un cours à mi-chemin entre le cabaret, le street jazz et les danses latines. Cours dispensés à Yffiniac

Renforcement musculaire : l'entretien du corps est essentiel pour une bonne hygiène de vie, le renforcement musculaire vise à tonifier et à renforcer l'ensemble de vos muscles. Le renforcement musculaire permet également d'améliorer sa santé, la circulation du sang, de lutter contre le mal de dos, contre le vieillissement, ainsi que de se sentir plus confiant. (apporter votre tapis de sol) Cours dispensés à Plédran

Gym douce : pour les séniors, ces exercices non violents sont très bien adaptés. La gym douce et d'entretien permet de garder la forme en restant actif. Travail de souplesse, d'équilibre, de respiration non traumatisante pour le corps. La gym dite "douce" permet donc une harmonie entre le corps et l'esprit. Elle permet de se faire du bien sans se faire mal, en sachant être à l'écoute de son corps. Cours dispensés à Yffiniac

Engagement : * pour l'année de septembre à juin, voir le calendrier, les cotisations sont dues pour la saison complète

- Les cours sont à régler directement au professeur, les tarifs sont sur son bulletin d'inscription (180€ l'année).

- Le 1^{er} cours est gratuit **pour les nouveaux venus**, il vous permettra d'apprécier les prestations du professeur.

* par trimestre : 90€ (septembre, octobre, novembre, décembre) – 60€ (janvier, février, mars) – 50€ (avril, mai, juin)

carte de pointage valable uniquement par trimestre, **les cours non pris ne sont pas reportables sur le trimestre suivant.**

Pièces à fournir : Fiche d'inscription signée, règlement, autorisation parentale pour les mineurs, certificat médical (valable 3 ans).

- L'accès au cours se fera **UNIQUEMENT avec votre carte** (qui vous sera remise lors de votre inscription).

Je soussigné(e) Mr/Mme/Mlle

Nom : Prénom :

Adresse :

*Certifie avoir pris connaissance **du règlement intérieur** des activités du Centre de Danse HAMET, je l'accepte et je m'engage à le respecter.

* Certifie que mon état de santé est compatible avec les activités auxquelles je me suis inscrit(e).

Je m'engage à transmettre un certificat médical (durée de validité 3 ans)

* Autorise l'association à publier des images filmées ou photographiées où je suis présent(e).

Autorisation parentale :

Je soussigné(e) Mr/Mme/Mlle. autorise mon fils / ma fille.

A participer aux activités de l'association et accepte toutes les closes ci-dessus.

Fait à. le Signature

Association **Moi Je Danse** à Plédran



Règlement intérieur 2024- 2025

Inscription aux cours de danse

- Le nombre de places étant limité dans chaque cours, vos inscriptions peuvent être faites dès la fin juin pour la saison suivante.
- Les cours sont donnés aux membres pratiquants à jour de leur cotisation. Le tarif dû est pour une saison complète de septembre à juin.
- Pour les élèves inscrits aux cours, une carte leur sera remise à pointer à l'entrée de chaque cours (sauf pour certains cours).
- L'accès au cours se fera **UNIQUEMENT avec cette carte de pointage** qui ne pourra être remise qu'avec un dossier complet. La carte de pointage est personnelle et nominative, **elle ne peut pas servir ni aux autres membres de la famille ni aux amis**, (même si la carte n'est pas complètement remplie en fin de saison). Une carte incomplète au mois de juin ne pourra pas servir la saison suivante.
- Cette carte vous permet, de façon exceptionnelle, de rattraper un cours manqué, dans un autre cours ou dans une autre commune avec le même professeur, cours de même type, exemple : **Un danseur de Zumba ne peut pas aller dans un cours de danse en ligne ou danse en couple, et inversement.**
- Vous devez rester toute la saison dans le cours où vous êtes inscrit. Vous ne pouvez pas changer toutes les semaines de cours à votre guise. Cas exceptionnel, vous pourrez changer de cours de façon définitive en faisant la demande à l'association. Tout aménagement se fera uniquement avec l'accord du professeur.

Paiement des cours

- Le règlement des cours **se fait à l'année et dès le 2^{ème} cours** directement au professeur
- 1 ado de moins de 14 ans accompagnant sa maman aura une réduction de 20€ sur les cours. On accepte les enfants de 10 ans, aux cours, uniquement si ils sont accompagnés d'un membre de leur famille inscrit au même cours.
- Le jour de l'inscription, l'adhérent paie la totalité de la cotisation annuelle au professeur. Il peut aussi remettre 3 chèques qui seront encaissés le premier à l'inscription, le suivant 1 mois après puis le dernier 2 mois après le jour de l'inscription.
- Exceptionnellement par trimestre : 90€ 1er trim, 60€ 2^{ème} trim, 50€ 3^{ème} trim, les cours non pris ne sont pas reportables sur le trimestre suivant.
- Le 1er cours est gratuit **pour les nouveaux venus**, il vous permettra d'apprécier les prestations du professeur.
- Aucun remboursement des cours ne sera effectué.
- Cas particuliers : les personnes ayant un problème de santé de plus de 3 mois, pourront bénéficier d'un avoir de cours sur la saison suivante, uniquement en justifiant d'un certificat médical, **daté dans le mois suivant leur arrêt des cours** et, en nous retournant obligatoirement sa carte de pointage.
- Le règlement se fait par chèque bancaire, en espèces, en coupons sports ANCS ou en chèques vacances ANCV.

Les cours

- Les cours de Zumba s'adressent aux adultes et aux mineurs de plus de 12 ans. (Exception ci-dessus pour les plus de 10 ans)
- Des cours enfants, 6/12 ans sont dispensés à Plédran, Ploufragan et Yffiniac.
- Un calendrier est mis en place pour donner le nombre de cours dispensés qui est de 31 par année scolaire.
- Vous pouvez faire plusieurs cours par semaine, dans le même type de danse, votre carte une fois pleine, vous pourrez racheter des cours supplémentaires à environ ½ tarif.
- Si vous choisissez de faire 2 types de danses différentes il vous faut payer 2 cours au professeur, **le 2^{ème} cours étant à 140€ l'année**, donc une remise de 40€ sur le second cours.
- En fin d'année scolaire les cartes incomplètes ne seront pas remboursées et ne pourront pas servir l'année suivante.
- L'association est assurée en Responsabilité Civile pour le cas où sa responsabilité serait directement engagée mais hormis ce cas, elle décline toute responsabilité pour tout préjudice matériel ou corporel causé ou subi par toute personne, tant au cours des leçons que des soirées ou déplacement. Chaque adhérent doit avoir sa propre assurance RC et accident.
- Les adhérents doivent respecter les horaires des cours, et respecter les cours donnés avant le leur, en rentrant très discrètement dans les salles.
- Le port de chaussures de sport ou de danse est préconisé, le changement des chaussures est obligatoire à l'entrée des salles de danse avec parquet sur demande des mairies (Yffiniac, Plaintel et Ploufragan). Les pieds nus ou en chaussettes sont strictement interdits (risque de glissades).
- Une tenue de sport est préférable pour les cours de Zumba, tenue normale pour les autres danses, pensez à prendre avec vous 1 bouteille d'eau
- Pour le bien être de tous, les téléphones portables doivent être éteints pendant les cours.
- **Par mesure de sécurité, les enfants (sauf élèves) accompagnant des parents ne sont pas admis dans les salles de cours.**
- Pour les cours enfants, les parents doivent accompagner et récupérer les enfants, à l'heure. Afin de ne pas distraire les enfants, les accompagnants **ne peuvent pas assister au cours** et doivent impérativement attendre la fin du cours pour rentrer dans la salle.
- Le bureau de l'association peut modifier ces cours, tout horaire, ou lieux de cours si les salles sont occupées, ou pour toute raison importante, vous en serez prévenus 15 jours à l'avance par mail et/ou dans vos cours respectifs.
- Les cours annulés pour raison de force majeure exemple : professeur malade, ne seront pas rattrapés ni remboursés.
- Les professeurs sont dans le droit de faire sortir de leur cours tout élément perturbateur. Les professeurs en feront part au bureau de l'association qui en jugera les conséquences avec la personne concernée. Une exclusion définitive est possible.
- Les professeurs choisissent leurs musiques et leurs chorégraphies pour les cours, les stages et les spectacles.
- Les cours n'ont pas lieu pendant les vacances scolaires.
- Des stages de toutes danses, des soirées dansantes, des entraînements mensuels, peuvent vous être proposés certains week-ends et pendant les vacances scolaires.
- Coronavirus : chaque adhérent devra respecter toutes les directives données par l'association et/ou le professeur (pass sanitaire, nombre de personnes dans les salles, sens de circulation, port du masque, etc)
- En signant le bulletin d'inscription, chaque adhérent, accepte ce règlement, les contraintes sanitaires et autorise l'association à publier des images où il est présent.

IL EST FORMELLEMENT INTERDIT DE FILMER LES COURS.