

# NOUVEAU PLANNING 2013/2014

## COURS GYM/DANSE avec Marjorie

*Reprise de tous les cours à partir du lundi 9 Septembre 2013*

| JOUR          | HORAIRES   | PUBLIC                         | COURS PROPOSES   | LIEU                                    |
|---------------|--|--------------------------------|--|---|
| Lundi         | 9h30 – 10h30   | Adultes                        | Gym douce (Groupe 1) (méthode Pilates)   | Petite salle de danse gymnase de Lessay |
|               | 10h45 – 11h45  |                                | Gym douce (Groupe 2) (méthode Pilates)   |   |
|               | 18h00 – 18h45  | Adultes                        | Step   | Espace Culturel de Lessay               |
|               | 18h45 – 19h45  |                                | Gym-Fitness (Renforcement musculaire)  |   |
| Mercredi      | 14h00 – 14h45  | Enfants 7 – 11 ans             | Cardio-Dance   | Petite salle de danse gymnase de Lessay |
|               | 14h45 – 15h30  | Ados 12 – 15 ans               | Cardio-Dance   |   |
|               | 15h30 – 16h15  | Enfants 3 – 5 ans              | Eveil Danse  |   |
|               | 16h 15– 17h30  | Enfants 6 – 8 ans              | Expression Danse (Niveau Débutant)   |   |
|               | 17h30 – 19h00  | Enfants/Ados à partir de 8 ans | Expression Danse (Niveau Intermédiaire)  |   |
|               | 19h30– 20h30   | Adultes                        | Gym-Fitness (Renforcement musculaire)  | Grande salle gymnase de Lessay          |
| 20h30 – 21h45 | Cardio-Dance (Façon Zoumba)<br>Stretching (Barre à Terre – Relaxation) |                                |  |   |
| Jeudi         | 10h – 11h  | Adultes                        | Gym Douce (méthode Pilates)  | Petite salle de danse gymnase de Lessay |
|               | 19h30 – 20h30  |                                | Gym Relaxation   | Petite salle de danse gymnase de Lessay |
| Samedi        | 9h00 – 10h30   | Adultes                        | Barre à Terre Expression Danse - Ados/Adultes<br>Niveaux Débutant et Intermédiaire | Petite salle de danse gymnase de Lessay |
|               | 10h30 – 11h15  |                                | Step   | Grande salle gymnase de Lessay          |
|               | 11h15 – 12h15  |                                | Gym-Fitness (Renforcement musculaire)  |   |

**- Les COURS ADULTES sont maintenus pendant toutes les vacances scolaires excepté du samedi 21 décembre 2013 au samedi 4 janvier 2014 inclus et ils seront donnés jusqu'au samedi 12 juillet 2014 inclus.**

**- Les COURS ENFANTS ne sont pas dispensés durant les vacances scolaires et prennent fin le mercredi 25 juin 2014.**

### IMPORTANT / A LIRE ATTENTIVEMENT

1) Les Permanences pour les Inscriptions auront lieu :

***les Samedis 14 et 21 septembre de 10h à 13 h***

Le bureau des Familles Rurales est situé : 72, ZI route de Périers 50430 Lessay  
(Bâtiment blanc à l'extrémité de la zone en direction de Périers) - Ouvert le mardi : 9h30/13h et 14h/16h

2) **Durant la saison 2013-2014, des contrôles de cartes d'inscriptions seront effectués une fois par mois à partir du mois de novembre aussi nous vous remercions de bien vouloir nous transmettre votre dossier au plus vite et de bien veiller à ce qu'il soit complet.**

Marjorie et l'ensemble des membres du Bureau vous remercient de votre fidélité à la Section Gym/Danse des Familles Rurales de Lessay et vous souhaitent une Bonne Rentrée Sportive ☺

Contacts :

Carole BROSSARD 06.23.77.26.52

Marjorie LECLERCQ: 06 87 55 19 22

[afr-gym-lessay@hotmail.fr](mailto:afr-gym-lessay@hotmail.fr)



Gym&Co Lessay

## **Association Familles Rurales de Lessay Section Gym/Danse**

Adresse : 72, ZI route de Périers – 50430 LESSAY  
(Bâtiment à l'extrémité de la zone industrielle en direction de Périers)

### **REGLEMENT INTERIEUR**

#### **ARTICLE 1er : Conditions d'accès aux cours**

Les élèves n'auront accès au cours auxquels ils sont inscrits que lorsque leur inscription sera en règle (certificat médical de moins de 3 mois attestant de la capacité à pratiquer l'activité choisie pour une durée d'un an + paiement complet). Une carte d'adhésion FR Section Gym sera remise à chacun et devra être présentée à chaque début de cours.

Seuls les élèves inscrits aux cours en train de se dérouler y auront accès (sur présentation de la carte d'adhésion FR section gym). Les familles, amis ou autres n'auront pas accès au cours. Les élèves arrivant pour le cours suivant devront attendre dans les vestiaires ou devront entrer discrètement et attendre, en silence dans la salle, la fin du cours et ce par respect pour l'éducatrice et les autres élèves.

Possibilité de vente de « tickets invités » pour la pratique exceptionnelle d'un(e) amie(e) ou d'un membre de la famille d'une personne adhérente sur une ou plusieurs semaines.

#### **ARTICLE 2 : Déroulement des cours**

Les élèves doivent avoir une tenue appropriée et décente pour assister aux cours (tenue de sport ou de danse, chaussures de sport propres, réservées à l'usage en salle). Nous rappelons que les jupes, jeans, sandales, chaussures de ville et autres sont à proscrire.

L'usage d'une serviette est obligatoire sur les tapis empruntés au gymnase.

Il est vivement conseillé de venir avec une bouteille d'eau minérale.

Il est fortement déconseillé de venir avec des objets de valeur (téléphones portables, ordinateurs portables, bijoux, espèces, etc.). Les Familles Rurales de Lessay se dégagent de toutes responsabilités en cas de perte ou de vol.

Nous vous rappelons qu'il est obligatoire, pour le bien-être de tous et le bon déroulement de la séance, d'éteindre vos téléphones portables avant les cours.

Merci de votre compréhension.

#### **ARTICLE 3 : Concernant les élèves mineurs**

Nous rappelons aux parents d'élèves mineurs qu'il ne faut pas laisser les enfants à la porte de la salle de cours tant que l'éducatrice n'est pas arrivée. De même, nous nous engageons à ne pas quitter la salle ou à ne pas laisser seul (sans une personne majeure) un élève mineur dont les parents ne seraient pas arrivés.

En cas de problème, si ces règles n'étaient pas respectées, l'association se dégage de toutes responsabilités.

#### **ARTICLE 4 : Respect des locaux et du matériel**

Nous vous demandons de bien vouloir respecter l'état de propreté des locaux, des vestiaires et des sanitaires que nous occupons pendant nos activités.

#### **ARTICLE 5 : Conditions de remboursement**

Aucun remboursement ne pourra être effectué sans présentation d'un certificat médical daté et signé par votre médecin.

#### **ARTICLE 6 : Participation au spectacle**

Un spectacle de fin d'année est organisé tous les 2 ans dans lequel tous les adhérents sont invités à participer sur la base du volontariat.

La participation à ce spectacle n'est donc absolument pas obligatoire. Nous demandons cependant aux parents des élèves mineurs ainsi qu'à tous les adhérents en général de bien vouloir répondre de leur présence ou non avant le début des vacances de Février.

#### **ARTICLE 7 : Diffusion de photos ou vidéos.**

L'Association les Familles Rurales pourra diffuser dans le cadre de sa promotion et de son développement des photos ou des vidéos des cours et des spectacles sur lesquels vous pourriez apparaître.