



REGLEMENT Section CORPS et DANSE Association Saint-Evrard - CYSOING

Contraintes sanitaires liées au COVID-19

L'association Saint Evrard, et donc la section Corps&Danse, est soumise au contrôle sanitaire selon le protocole suivant :

Documents à présenter :

- 1) Soit un test de dépistage d'au plus 72 h
- 2) Soit le pass sanitaire attestant du parcours vaccinal complet
- 3) Soit un certificat de rétablissement à la suite d'une contamination par la covid 19, valable 6 mois

Personnes concernées :

Toutes les personnes de 18 ans et + (pratiquants ou non) souhaitant accéder à la Salle Pierre de Coubertin dès aujourd'hui.

Une souplesse est accordée aux enfants dans la tranche d'âge 12 à 17 ans jusqu'au 30 Septembre 2021, date à partir de laquelle un de ces documents sera requis pour assister aux cours.

Le PORT DU MASQUE reste OBLIGATOIRE - Pour la sécurité et la santé de tous, un contrôle sera effectué à l'entrée de la salle comme exigé par le Gouvernement. Merci de votre compréhension

Règlement des Activités

Tous les cours ont lieu en salle de cours Pierre de Coubertin. Paire de chaussures adaptées (semelles souples) à utiliser que pour le cours afin de respecter le parquet.

EVEIL A LA DANSE et DANSE MODERN'JAZZ

Echauffement, exercices visant à découvrir et améliorer les différentes techniques d'une chorégraphie (les chorégraphies apprises tout au long de l'année seront présentées lors du gala de fin d'année pour lequel tout danseur s'engage à y participer).

Une tenue de danse exigée (collant, caleçon, justaucorps, tee-shirt, ballerines et surtout cheveux attachés); en cas de tenue non correcte, toute personne peut être refusée en cours. **A proscrire** : survêtement, chemisier, jeans, chewing-gum et bijoux volumineux, pendentifs aux oreilles. **Le portable est strictement interdit pendant le cours.**

En vue du gala de danse en fin d'année, les cours doivent être suivis de manière assidue. Toute absence prolongée doit être signalée au professeur qui se réserve le droit d'exclure l'enfant du spectacle si trop d'absences sont constatées et **non justifiées**.

HIP HOP

Une tenue appropriée est conseillée : jogging ou pantalon large, baskets lacés, genouillères. Une bouteille d'eau et une serviette éponge sont conseillées.

Le portable est strictement interdit pendant le cours.

En vue du gala de danse en fin d'année : idem que pour les cours Danse Modern'Jazz.

FITNESS GYM « DOUCE »

Echauffement dansé (sur musiques dynamiques et variées : danse, salsa, zouk, etc...), renforcement musculaire (abdos, fessiers, exercices de type « pilate » associés à la respiration), puis stretching (étirements) et relaxation.

A prévoir : une tenue pratique : collant, caleçons, tee-shirt, jogging et une paire de chaussures adaptées à semelles souples. Une bouteille d'eau et une serviette éponge sont conseillées.

FITNESS ZUMBA et ZUMBA GOLD

Tout le monde en piste ! Chaque cours de Zumba est conçu pour que vous vous défoulez tous ensemble. Des exercices sans "contraintes", en mêlant des mouvements à haute intensité et à basse intensité qui vous permettent de rester en forme et de garder la ligne dans un esprit festif.

Les seniors qui recherchent un cours Zumba alternatif recréant les mouvements originaux que l'on aime tant, mais avec une intensité moindre. Vous viendrez pour faire de l'exercice, vous repartirez revitalisés et en pleine forme. Eléments de la remise en forme : les exercices cardio-vasculaires, l'entraînement musculaire, la flexibilité et l'équilibre !

A prévoir : tenue pratique et baskets obligatoires ; une bouteille d'eau et une serviette éponge sont conseillées.

PLANNING des Activités

LES COURS	LUNDI	MARDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
ÉVEIL À LA DANSE avec Séverine Enfants 3/4ans					9H15 — 10H
MODERN' JAZZ avec Jérémy Enfants 5 - 6 ans Enfants 7 - 8 ans Enfants 9 - 10 ans	18h — 19h	17h30 — 18h30 18H30 — 19H30			
MODERN' JAZZ avec Odile Enfants 11 - 12 ans Ados 13 - 14 ans Ados 15 - 16 ans			16h45 — 17h40 17H40 — 18H30 18H30 — 19H30		
MODERN' JAZZ avec Virginie Adultes amateurs à partir de 18 ans	20H30 — 22H	19H45 — 21H45			
HIP-HOP avec Fouad Ados 8 - 12 ans Ados 13 - 15 ans					10h — 11h 11H — 12H
FITNESS avec Martine Gym douce à partir de 16 ans	19H15 — 20H30				
FITNESS "ZUMBA" avec Lucile ZUMBA GOLD pour les seniors ZUMBA classique à partir de 16 ans				19H — 20H 20h — 21h	

► Rappel : paire de chaussures adaptées (semelles souples) à n'utiliser que pendant le cours afin de respecter le parquet