

PRÉSENTATION COURS D'AFRO VIBE PAR CATHY

(En collaboration avec l'association **MBOUGER**)

EVERYBODY CAN VIBE !!!

C'EST QUOI L'AFRO-VIBE ? C'est un audacieux mélange de styles !!

Discipline de danse cardio afro centrée, L'AFRO-VIBE se construit autour des danses Afro, des squats, et du renforcement musculaire debout. Cette danse sportive emprunte des techniques de danses Afro afin d'engager tous les muscles du corps simultanément à chaque mouvement. L'activation synchronisée de ces groupes musculaires stimule le métabolisme et permet une dépense calorique plus accrue et plus rapide.

L'AFRO VIBE est un excellent moyen de brûler des calories, sculpter son corps et améliorer sa flexibilité tout en découvrant les sons Afro du moment. Aussi c'est une manière de promouvoir la vaste culture musicale et dansante africaine.

Les résultats:

- Booste d'énergie et de positivité
- Tonification musculaire
- Diminution du pourcentage de graisse
- Amélioration de l'endurance cardio-vasculaire
- Amélioration de l'équilibre, de la coordination, de la flexibilité et du sommeil

TARIFS ET HORAIRES DE COURS

	COURS	PUBLIC	JOUR	HORAIRES	SALLE	TARIFS COURS	ADHESION OBLIGATOIRE	TOTAL
CATHY	AFRO VIBE	Salariés	VENDREDI	12h - 13h	Salle du Chiquet	6,72€ X 32 = 215€	15€/ année	230,00 €
				13h - 14h		*5,15€ X 32 = 165€	15€/ année	180,00 €
	AFRO VIBE KIDS	Enfants (à partir de 7 ans jusqu'à 12 ans)		18h30 - 19h30	Salle Ecole maternelle de Bellegrave	4,53€ x 32 = 145€	15€/ année ** (voir tarif familiale)	160,00 €
	AFRO VIBE FAMILY	Parent-Enfant (depuis bébé jusqu'à 6 ans accompagnés de leurs parents)		19h30 - 20h30		9,72€ x 32 = 311€ (dont enfant 3€)	20€/ année ** (voir tarif familiale)	331,00 €
						*8,15€ X 32=261€	20€/ année ** (voir tarif familiale)	281,00 €
	AFRO VIBE	Adultes (à partir de 13 ans....)		20h30 - 21h30		6,72€ X 32 = 215€	15€/ année	230,00 €
					*5,15€ X 32 = 165€	15€/ année	180,00 €	

* **TARIF SPÉCIAL** : Chômeurs, étudiants sous présentation de justificatif en cours de validité.

1 er cours d'essai gratuit



À LIRE ATTENTIVEMENT

FRÉQUENCE DES COURS :

Les cours sont organisés du 16 septembre au 30 juin. Il y a en moyenne 32 cours dans l'année. (Dont 1 cours la première semaine de vacances scolaires, sauf les vacances de Noël. (Cf. planning des cours ci-dessus)

PUBLIC : EVERYBODY CAN VIBE !!!

- **Salariés** : Cours pour les salariés **entre 12h et 14h** pour reprendre le job du feu de dieux !! Vous serai plus détendu et plus efficient dans votre travail. *Votre patron vous aimera !! Vous pouvez lui demander une prime !! (lol).*
- **Adultes** : Si entre **12h et 14h** ce n'est pas possible, ne désespérez pas ! Rejoignez-nous à **partir de 20h30**. Ce cours est aussi ouvert aux adolescents à **partir de 13 ans**.
- **Enfants** : Ce cours s'adresse aux enfants à partir de **7 ans jusqu'à 12 ans**. En sortant de l'école ils pourront se défouler avec nous, tout en s'amusant et en apprenant à coordonner leurs mouvements. *Les mamans vont adorés !!!!*
- **Parent-Enfant** : Vous n'avez plus d'excuse pour ne pas faire du sport !! Avec bébé, ou avec vos petits-enfants tout deviens possible. Et de plus, vous allez éliminer ses formes disgracieuses qui font de nous les plus heureux parents du monde. *Venez essayer avec votre chérubin, et vous en sortirez conquis !!*
(Il est indispensable que votre bébé tienne bien sa tête. N'hésitez pas à demander l'avis de votre médecin. L'âge limite supérieure est de 6 ans)

NOMBRE DE PLACES : Les nombre de places est restreints à 20 personnes maximum pour le cours enfant et parent-enfant.

ADHESION OBLIGATOIRE

ADHÉSION : L'adhésion à l'association L'ASAFAL est **obligatoire**. Elle est de **15€** et elle est **valable pendant 1 an** à partir de la date d'adhésion. Elle vous permettra de bénéficier de tarifs réduite chez nos partenaires et nos différentes manifestations **sous présentation de votre carte d'adhésion.**

****ADHÉSION FAMILIALE :**

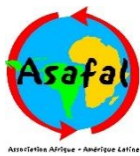
À partir de **2 personnes** l'adhésion individuelle est de **10 € par personne + 8€ à partir de la 3^{ème} personne en plus.**
(Non applicables aux couples)

MODE DE RÈGLEMENTS :

- En espèces (en 1 seule fois)
- Par chèque : Le règlement de l'adhésion et des cours se feront par chèques séparés à l'ordre de L'ASAFAL.
- Les cours peuvent être réglés en 3 fois (tous les chèques le 1 er cours) et encaissés durant la durée de la saison des cours. **La date d'encaissement est le 5 de chaque mois.**

DOCUMENTS OBLIGATOIRE À FOURNIR

- Certificat médical
- 2 photos d'identité
- Fiche d'inscription
- Règlement intérieur des cours dûment complétés
- Chèques de règlement



Règlement intérieur Cours d'Afro Vibe

Article 1 - Inscription aux cours dispensés par l'Association L'ASAFAL

Les cours sont organisés **du 16 septembre au 30 juin**. Il y a en moyenne 32 cours dans l'année. (Dont 1 cours la première semaine de vacances scolaires)

Afin de valider l'inscription aux cours de danses il est exigé de présenter les pièces suivantes :

- * la **fiche d'inscription remplie, datée et signée** par l'élève (s'il est majeur) ou son représentant légal (s'il est mineur)
- * un **certificat médical** précisant que l'élève ne présente aucune malformation ou séquelle ni aucune maladie pouvant l'empêcher de pratiquer ce type de cours.
- * le **versement du montant des cours**

Article 2 - Versement du montant des cours

Tous les cours sont intégralement à la charge des familles et payables en une ou plusieurs fois lors de l'inscription. Tous les règlements par chèque doivent être rédigés à l'ordre de l'association L'ASAFAL.

Article 3 - Consignes pendant les cours

Pendant toute la durée de leur présence dans la salle, il est demandé aux participants (**surtout les enfants**) de ne pas courir et de respecter les consignes de sécurité et d'hygiène applicables à l'ensemble des locaux et sur l'ensemble de la propriété dont entre autres l'interdiction formelle de fumer, de consommer des substances alcoolisées ou prohibées par la loi.

En cas de perte ou de vol de tout objet ou vêtement que ce soit, l'association L'ASAFAL ne pourra être tenue responsable.

La responsabilité du professeur n'est pas engagée pour tout dommage, accidents, blessures :

IL EST INDISPENSABLE DE VOUS MOUNIR D'UNE PAIRE DE BASQUETTE BIEN AJUSTEES, UN BOUTEILLE D'EAU et D'UNE SERVIETTE POUR VOUS ET VOS ENFANTS. Ni l'association L'ASAFAL ni le professeur ne peuvent être tenu pour responsable si ces consignes ne sont pas respectées.

La responsabilité du professeur n'est pas engagée pour les objets personnels qui pourraient disparaître, soit par perte, soit par vol.

Toute perturbation répétée du cours par un participant, pourra provoquer l'exclusion temporaire ou définitive de la personne concernée.

Article 4 - Présence et absence aux cours

Les participants doivent être assidus aux cours afin de ne pas gêner la progression du travail de l'année.

Aucun remboursement après arrêt ou abandon des cours ne peut être effectué. (Sauf cas de force majeure sous présentation de justificatifs)

Article 5 – Accompagnement

Les personnes accompagnant les enfants doivent s'assurer de la présence du professeur avant de les laisser. Les professeurs et l'Association ne peuvent être considérés comme responsables des enfants en dehors des heures de cours.

Les enfants sont sous la responsabilité des parents tant qu'ils ne sont pas rentrés en cours dans la salle de danse et dès que le cours est terminé.

Pour des raisons de sécurité, les parents doivent donc accompagner ou faire accompagner leurs enfants jusqu'à la salle de cours et être présent 5 mn avant la fin du cours afin de les récupérer.

Article 6 - Absence du professeur

En cas d'absence du professeur, dans la mesure du possible, les participants seront prévenus de **12h à l'avance** (soit par SMS, ou mail) et un message sera affiché sur la porte extérieure de la salle de danse.

Article 7 – Gala de fin d'année

La date vous sera communiquée ultérieurement. La représentation du Gala sera payantes y compris pour les familles de participants (toutes catégories confondues). Aucun participant ne sera rémunéré pour cette prestation.

Les élèves ou leurs parents (pour les mineurs) s'engagent à respecter le planning des répétitions ainsi que les contraintes et les consignes spéciales liées aux répétitions, essayages, déplacements.

Par soucis d'organisation et du maintien de la surveillance et de la sécurité des participant (et notamment pour les enfants), il sera demandé aux participants une aide bénévole en coulisse ou pour les petits travaux de couture.

Article 8 – Stages

Des stages pourront être organisés pendant les périodes de novembre, mars et juin. Ils feront l'objet d'une tarification distincte et d'une inscription spéciale à chaque stage.

Article 9 - Droit à l'image

L'ASAFAL se réserve le droit d'utiliser, gratuitement et sans contrepartie présente ou future, l'image des participants (y compris pour les enfants) inscrits à des fins de communication et de publicité sur tout support que ce soit.

Par ailleurs, L'ASAFAL souligne le fait que pour tous les cours, stages, spectacles et événements auxquels les participants seront amenés à participer, les prises de sons, de vues, de photographies sont interdites.

Article 10 - Manquement au présent règlement

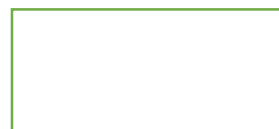
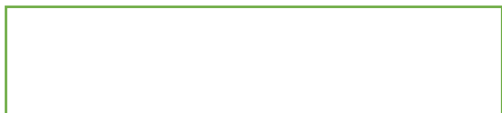
Tout manquement au présent règlement pourra conduire à une mesure d'exclusion temporaire ou définitive qui ne saurait donner lieu à un remboursement de quelque nature que ce soit.

Je reconnais, _____, avoir pris connaissance de l'objet associatif de l'association ASAFAL, des statuts et du règlement intérieur du cours d'Afro Vibe

Fait à Pessac, le _____

Signature «**Lu et approuvé** » (ou Représentant Légale)

L'ASAFAL Mme Barthel Lizzet Présidente





FICHE D'INSCRIPTION COURS D'AFROVIBE

*Nom : _____ Prénom : _____

*Nom : _____ Prénom : _____

*Adresse : _____

*C P : _____ *Ville : _____

*Mail : _____

*Téléphone : _____

*Comment avez-vous entendu parler de notre association ? : _____

Type de public

Enfant (âge _____)

Adulte

Parent-enfant (âge enfant _____)

Étudiant

Chômeur

Retraité

Salarié

Certificat médical

Adhésion Individuelle

Adhésion Familiale

Réduction 5% couples

Réduction 5% famille

Chèque adhésion _____

1^{er} règlement _____

2^{eme} règlement _____

3^{eme} règlement _____

Type de Cours : AFROVIBE ADULTES

De 12h - 13h

de 13h - 14h

de 20h30 – 21h30

ENFANT

De 18h30 – 19h30

PARENT – ENFANT

de 19h30 -20h30

Formules

TARIF NORMAL

TARIF REDUITE

Carte de 80€ (forfait 10 cours)

Carte de 150€ (forfait 20 cours)

Observations : _____

Fait à Pessac, le _____

Signature «**Lu et approuvé**»
(ou Représentant Légale)

L'ASAFAL Mme Barthel Lizzet Présidente