

# Règlement Gym'Détente – Option Danse

## A quel cours ai-je accès avec ma cotisation, option danse ?

La cotisation à GYM'DETENTE, option danse, donne **droit à un seul cours de danse de salon, un seul cours de rock et un seul cours de salsa hebdomadaire**, à la Maison Pour Tous.

Afin de constituer des groupes équilibrés en danseurs et danseuses, vous devez vous inscrire dans votre niveau, (sur avis du professeur) auprès de Marie-Christine, Christine ou Marie-Jo.

*\* Le cours inférieur à votre niveau sera ouvert, dans la mesure des places disponibles OU de la situation de chacun. Chaque année étant différente, les accords des années précédentes ne sont pas reconduits tacitement. Les demandes particulières seront étudiées afin de respecter le règlement et les groupes de niveau.*

## Je n'ai pas de partenaire, comment faire ?

Nous essayons pour le confort de tous d'équilibrer au mieux les effectifs entre le nombre de danseurs et de danseuses, ce qui peut nous obliger à refuser certaines femmes seules. Quelques danseurs, sur notre demande, peuvent être sollicités pour équilibrer certains cours.

Pendant les cours, personne n'a un(e) partenaire attiré(e). Nous changeons de partenaire, toutes les deux minutes même pour les personnes venant en couple. Chaque participant danse ainsi avec tous les autres danseurs, ce qui favorise la convivialité et permet de se corriger.

## Comment gérer mes absences ?

Chaque cours fait appel à l'acquis de la séance précédente. Le professeur reprend la chorégraphie de la semaine précédente et y ajoute une autre partie. La séance est filmée et postée sur WhatsApp si la chorégraphie a avancé. La vidéo est un plus pour répéter chez soi et doit rester confidentielle.

## Je suis débutant, puis-je apprendre à danser à tout âge ?

Oui, la danse est accessible à toute personne à partir de 16 ans. Apprendre à danser ne dépend pas de son âge mais du temps qu'on y consacre et de ses motivations.

## Quel équipement est nécessaire pour pratiquer cette activité ?

**Des chaussures de ville propres et confortables** réservées UNIQUEMENT à la pratique de la danse suffisent ou des chaussures de danse de salon à semelle de feutre pour les plus motivés.

**Les talons aiguilles doivent être protégés pour préserver le sol.**

*L'équipe de Gym'Détente*

Merci de compléter le tableau ci-dessous :

NOM :	Nom du professeur	Horaires
Prénom :		
1- Cours de danse de salon : (cours correspondant à votre niveau)		
2- Cours de Rock/West Coast Swing		
3- Cours de Salsa/Bachata		
4- Autre cours autorisé *		

J'ai pris connaissance du règlement

Signature :