

# Gym'Détente – Option Danse

## Règlement

La cotisation à GYM'DETENTE, option danse, donne **droit à un seul cours de danse de salon, un seul cours de rock et un cours de salsa-bachata par semaine.**

### Cours de danse de salon

- MARDI 19h : Débutants et Intermédiaires 1.
- MARDI 20h : Intermédiaires 2.
- MERCREDI 19h : Confirmés 3.
- MERCREDI 20h : Avancés 4.

### Cours de Rock, de Salsa-Bachata

- JEUDI, 19h : Débutants et Intermédiaires
- JEUDI, 20h : Cours de Salsa-Bachata commun, tous niveaux
- JEUDI, 21h : Confirmés et Avancés

*Le professeur déterminera votre niveau à la première séance.*

**\*Attention !** 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.

### **DEROULEMENT DES COURS**

Nous essayons pour le confort de tous d'équilibrer au mieux le nombre de danseurs et de danseuses, ce qui peut nous obliger à refuser des femmes seules. Quelques danseurs, à notre demande, peuvent être sollicités pour équilibrer certains cours. Pendant les cours, personne n'a un(e) partenaire exclusif(ve). Le changement régulier de partenaire est initié par le professeur et s'applique aussi aux personnes en couple.

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 par un embout pour préserver le sol.**

**L'équipe de Gym'Détente** □

***J'ai pris connaissance du règlement***

***Signature :***

***Veillez indiquer vos souhaits ci-dessous :***

NOM :	JOUR	HEURE
<b>1- Danse de salon :</b> MARDI 19h : Débutants et Intermédiaires 1. MARDI 20h : Intermédiaires 2. MERCREDI 19h : Confirmés 3. MERCREDI 20h : Avancés 4.	_____ _____ _____	
<b>2- Rock</b> JEUDI, 19h : Débutants et Intermédiaires JEUDI, 21h : Confirmés et Avancés	_____ _____	
<b>3- Cours de Salsa/Bachata</b> JEUDI, 20h : Cours de Salsa-Bachata commun, tous niveaux.		