

Programme ADGV - SAISON 2023 / 2024



Danse Moderne et Contemporaine (MC) avec FANNY				
Éveil : moyenne & grande section	Vendredi	17h00 – 17h45	Salle Séquoïa (Espace M. Cuche)	120 €
Initiation 1 : 6 ans - à partir du CP	Vendredi	17h45 – 18h45	Salle Séquoïa (Espace M. Cuche)	120 €
Initiation 2 : 7 ans - CE1	Lundi	17h15 - 18h15	Gde salle Marcelle Cuche	135 €
MC1 : à partir de 8 ans (CE2/CM1/CM2)	Lundi	18h15 - 19h30	Gde salle Marcelle Cuche	145 €
MC3 : adultes (à partir de 16 ans)	Lundi	19h30 - 20h45	Gde salle Marcelle Cuche	145 €
MC2 : ados	Vendredi	18h45 – 20h00	Salle Séquoïa (Espace M. Cuche)	145 €
MC3 : adultes (à partir de 16 ans)	Vendredi	20h00 - 21h30	Salle Séquoïa (Espace M. Cuche)	160 €

Danse Classique (DC) avec CELINE				
DC1 : enfants débutants ou avec 1 an de danse, à partir du CP	Mardi	17h00 – 18h00	COSEC	135 €
DC2 : enfants avancés avec au moins 2 ans de danse classique	Mardi	18h00 – 19h30	COSEC	160 €
DC3 : enfants et ados confirmés	Mardi	19h30 – 20h30	COSEC	135 €
DC4 : adultes confirmés	Mardi	20h30 – 21h45	COSEC	145 €

ANGELIQUE (qui sera remplacée par Gabin de novembre à mars inclus)				
GYM Tonic (Séniors)	Jeudi	10h30 – 11h30	Gymnase	135 €
Stretching (Adultes)	Jeudi	12h00 - 13h00	Gymnase	135 €

CATHERINE				
Zumba (Adultes)	Mercredi	19h30 - 20h30	Gde salle Marcelle Cuche	135 €
Body Attack/Combat (Adultes)	Mardi	19h15 - 20h30	Gde salle Marcelle Cuche	145 €
Pilâtes (Adultes)	Mardi	20h30 - 21h30	Salle Séquoïa (Espace M. Cuche)	135 €
Pilâtes (Adultes)	Mercredi	12h45 – 13h45	Cosec	135 €
Pilâtes (Adultes)	Mercredi	20h30 - 21h30	Gde salle Marcelle Cuche	135 €
Marche Nordique (16 sorties) (Adultes)	Dimanche	9h30 - 11h30	En extérieur	180 €

GABIN				
Cross Training (enfants 6 à 10 ans)	Lundi	17h00 – 18h00	Salle Séquoïa (Espace M. Cuche)	135 €
HIIT (High Intensity Interval Training) (Adultes)	Lundi	18h00 – 19h00	Salle Séquoïa (Espace M. Cuche)	135 €
Total Body (Adulte)	Lundi	19h00 – 20h00	Salle Séquoïa (Espace M. Cuche)	135 €
Stretching Mobilité (Adulte)	Lundi	20h00 – 21h00	Salle Séquoïa (Espace M. Cuche)	135 €

NADIA				
Gym Adultes (Adultes)	Lundi	09h00 - 10h15	Gymnase	145 €
Equilibre et mémoire (Séniors)	Lundi	10h15 - 11h15	Gymnase	135 €

ALEXANDRA				
GYM (Adultes)	Jeudi	19h00 – 20h00	Gde salle Marcelle Cuhe	135 €
Cardio Fitness (Adultes)	Jeudi	20h00 – 21h00	Salle Ginko (Espace M. Cuhe)	135 €

CAROLINE				
Qi-Gong (Adultes)	Mardi	10h00 - 11h15	Cosec	145 €
Qi-Gong (Adultes)	Mercredi	18h00 - 19h15	Gde salle Marcelle Cuhe	145 €

NELLY				
YOGA (Adultes)	Jeudi	18h30 - 19h30	Salle Séquoïa (Espace M. Cuhe)	145 €
YOGA (Adultes)	Jeudi	19h45– 21h00	Salle Séquoïa (Espace M. Cuhe)	160 €

Carte Gym : 345 € adhésion nominative, réservée aux adultes, sans exclusion de cours mais priorité aux inscrits en cas de surcharge sur un cours (Le détenteur d'une carte gym pouvant choisir un autre créneau dans la semaine). Ne peut pas bénéficier de réduction familiale de 5%.

- Nous contacter : adgv.asso@gmail.com
-
- Adresse postale : ADGV - Mairie de Vaux sur Seine 218 rue du Général de Gaulle 78740 VAUX-SUR-SEINE
-
- Inscription en ligne : <https://www.helloasso.com/associations/adgv>

Conditions générales d'inscription ADGV 2023 / 2024



1. Les inscriptions sont validées après réception du règlement. Possibilité de payer en 3 fois (débité à l'inscription, au 31/10 et 30/11)
2. Les cours sont dispensés du lundi 4 septembre 2023 au vendredi 5 juillet 2024 (nous suivons le calendrier scolaire).
3. Les cours ne sont pas dispensés pendant les vacances scolaires.
4. Pour les adhérents habitant hors commune de Vaux-sur-Seine, un supplément de 10 € est demandé
5. Nous proposons une réduction pour les inscriptions en ligne de 2% **ou** une réduction de 5% pour les inscriptions en ligne familiales avec deux cours et plus.
6. Un cours peut être supprimé du programme ADGV dans le cas où il y aurait moins de 10 adhérents inscrits en début d'année.
7. Les horaires proposés pour les cours sont susceptibles d'être modifiés.
8. Un cours peut être reporté en cas de réquisition de la salle par la mairie.
9. Un professeur peut décider d'annuler un cours s'il y a moins de 3 participants, en accord avec les personnes présentes.
10. Si je suis majeur (non obligatoire pour les mineurs), je m'engage à fournir un certificat médical à ma première inscription. Celui-ci est valable 3 ans. Pour la deuxième et troisième année il est suffisant de fournir le questionnaire de santé ([QS-SPORT Cerfa N°15699-01](#)) (voir ci-dessous)
11. Vous avez la possibilité de faire 1 cours d'essai par type de cours en présentant un coupon téléchargé sur <https://www.helloasso.com/associations/adgv> au professeur.
12. Concernant les cours de « danse classique » et de « danse moderne et contemporain », le professeur indiquera lui-même le niveau correspondant à l'élève en fonction de son âge et de ses capacités. Une tenue adaptée sera demandée par les professeurs :
 - a. Danse Moderne et Contemporaine : Leggings ou jogging près du corps, tee-shirt près du corps et cheveux attachés obligatoire
 - b. Danse Classique : voir le détail ici : https://drive.google.com/file/d/14mXFLF8YRxsftxmt9l0fA96udY4CD_V/view?usp=sharing
13. Une contribution de 10€ sera demandée par danseuse participant au spectacle de fin d'année scolaire pour aider au financement des costumes
14. L'inscription est réalisée pour l'année scolaire, de sept à juillet. Elle est non remboursable sauf sur justificatif médical attestant de l'incapacité de reprendre l'activité pour le reste de l'année sportive. (Nous ne remboursons pas pour un ou deux mois en milieu d'année par exemple). La cause de déménagement n'est pas recevable.
15. Pour les adhérents ayant droit à l'aide financière accordée à tous les jeunes domiciliés dans les Yvelines « Pass+ », il vous sera demandé le règlement total de l'adhésion. Une fois que le remboursement du département sera reçu par l'ADGV, nous vous restituerons le montant de l'aide soit par virement soit par chèque. (L'ADGV n'est pas affiliée à une fédération sportive afin de pouvoir maintenir des tarifs bas. Elle n'est donc pas habilitée à accepter les PASS Sport de la CAF).
16. Nous acceptons les chèques vacances
17. Le droit à l'image permet d'autoriser ou de refuser la reproduction et la diffusion publique de votre image. Par ailleurs le droit permet d'autoriser ou de refuser la divulgation d'informations concernant le respect de votre vie privée. Cette autorisation permet à l'ADGV de photographier, de filmer, de stocker et de reproduire, sans rémunération, les images de nos adhérents(es) pendant nos activités ou lors des manifestations qui sont organisées (présentation en public sur un panneau d'affichage ou sur le site internet de l'association, publication dans un journal...). Chacun de ces usages sera uniquement destiné à faire connaître ou à promouvoir les activités de l'ADGV. Les légendes accompagnant la reproduction de ces images ne devront en aucun cas porter atteinte à la réputation ou à la vie privée des adhérents-
18. Les informations recueillies sur le formulaire d'inscription sont enregistrées dans un fichier informatisé par l'ADGV dans le but de recueillir des informations nécessaires pour la gestion administrative des dossiers et à des fins de communication sur d'éventuelles absences de professeurs, d'indisponibilités de salles, changement d'horaires ou communications sur les événements de l'ADGV. Les données saisies sont conservées durant la période d'adhésion et ne sont ni vendues ni partagées. Conformément à la loi « RGDP », vous pouvez exercer votre droit d'accès aux données vous concernant et les faire rectifier en contactant : adgv.asso@gmail.com. En soumettant

ce formulaire, vous acceptez que les informations saisies soient exploitées dans le cadre décrit ci-dessus.

- Nous contacter : adgv.asso@gmail.com
- Adresse postale : ADGV - Mairie de Vaux sur Seine 218 rue du Général de Gaulle 78740 VAUX-SUR-SEINE
- Inscription en ligne : <https://www.helloasso.com/associations/adgv>



Renouvellement de licence d'une fédération sportive

Questionnaire de santé « **QS – SPORT** »

Ce questionnaire de santé permet de savoir si vous devez fournir un certificat médical pour renouveler votre licence sportive.

Répondez aux questions suivantes par OUI ou par NON*	OUI	NON
Durant les 12 derniers mois		
1) Un membre de votre famille est-il décédé subitement d'une cause cardiaque ou inexpliquée ?	☐	☐
2) Avez-vous ressenti une douleur dans la poitrine, des palpitations, un essoufflement inhabituel ou un malaise ?	☐	☐
3) Avez-vous eu un épisode de respiration sifflante (asthme) ?	☐	☐
4) Avez-vous eu une perte de connaissance ?	☐	☐
5) Si vous avez arrêté le sport pendant 30 jours ou plus pour des raisons de santé, avez-vous repris sans l'accord d'un médecin ?	☐	☐
6) Avez-vous débuté un traitement médical de longue durée (hors contraception et désensibilisation aux allergies) ?	☐	☐
A ce jour		
7) Ressentez-vous une douleur, un manque de force ou une raideur suite à un problème osseux, articulaire ou musculaire (fracture, entorse, luxation, déchirure, tendinite, etc...) survenu durant les 12 derniers mois ?	☐	☐
8) Votre pratique sportive est-elle interrompue pour des raisons de santé ?	☐	☐
9) Pensez-vous avoir besoin d'un avis médical pour poursuivre votre pratique sportive ?	☐	☐
<i>*NB : Les réponses formulées relèvent de la seule responsabilité du licencié.</i>		

Si vous avez répondu NON à toutes les questions :

Pas de certificat médical à fournir. Simplement attestez, selon les modalités prévues par la fédération, avoir répondu NON à toutes les questions lors de la demande de renouvellement de la licence.

Si vous avez répondu OUI à une ou plusieurs questions :

Certificat médical à fournir. Consultez un médecin et présentez-lui ce questionnaire renseigné.

