



Fiche d'Inscription

Fiche de Réinscription

Saison 2026 / 2027

Cours souhaité (1 fiche d'inscription par cours) :

NOM de l'adhérent :

Prénom :

Date de naissance :

Rentrée de septembre en classe de :

Adresse :

Code postal :

Ville :

Portable parents :

Portable adhérent :

Mail parents (en majuscule) :

Mail adhérent (en majuscule) :

JOINDRE :

1 chèque de licence FFD de 24€ (à l'ordre de So Danse et Bien-être)

1 chèque annuel du montant de la cotisation : \_\_\_\_\_ € (à l'ordre de So Danse et Bien-être)

Ou 3 chèques (cf tableau de cotisations) de \_\_\_\_\_ €, \_\_\_\_\_ € et \_\_\_\_\_ € (encaissés en oct, nov et déc)

Et/ou des coupons sport d'un montant de : \_\_\_\_\_ €

Pass sport de 50€ N° : \_\_\_\_\_

Ou espèces du montant annuel de la cotisation : \_\_\_\_\_ €

Réduction de 15€ à partir du 2ème cours par famille

Facture ( à cocher si vous souhaitez une facture pour votre CE) qui sera fourni fin octobre

La famille s'engage à se conformer au règlement intérieur, à faire suivre régulièrement les cours, à prévenir (courriel ou tél) en cas d'absence, à faire participer aux manifestations de l'association.

Fait à Cesson le :

Signature :



## RÈGLEMENT INTÉRIEUR

### **Article 1 : Vie associative**

Les familles doivent participer bénévolement, dans la mesure de leurs moyens, à la vie de l'association, en particulier aux assemblées générales et à la mise en place des manifestations.

Les activités de l'association sont ouvertes à tous sans condition d'admission, hormis l'assurance d'une assiduité aux cours.

### **Article 2 : Inscription**

Toute inscription est annuelle.

Aucun désistement n'est accepté, sauf cas de force majeure : raison médicale, déménagement, ou après décision du bureau pour des cas particuliers. Un justificatif (certificat médical, justificatif de domicile ...) accompagnera la demande de résiliation. Tout trimestre commencé est néanmoins dû.

Une date d'inscription des nouveaux adhérents est prévue au mois de septembre de chaque année lors du forum des associations. Les anciens adhérents peuvent se réinscrire avant le forum des associations par pré-inscription aux dates définies par le bureau.

### **Article 3 : Cours d'essais gratuits pour les nouveaux adhérents uniquement**

Le nouvel adhérent bénéficie de deux cours d'essais à l'issue desquels il devra confirmer définitivement ou pas son inscription.

### **Article 4 : Cotisation**

Concernant la cotisation annuelle, vous pouvez régler en une, deux ou trois fois, payable dans son intégralité le jour de l'inscription : encaissement en octobre, novembre et décembre. L'association accepte les coupons sport et les chèques vacances ANCV.

### **Article 5 : Urgence médicale**

En cas d'urgence médicale pendant les cours, le professeur de danse est habilité à appeler les secours (15 ou 18).

### **Article 6 : Responsabilité**

Les adhérents ne sont sous la responsabilité du professeur que pendant la durée du cours. Tout accident ayant lieu avant ou après le cours ne pourra être imputé à l'Association. Ainsi, il est demandé aux parents ou toutes personnes accompagnant l'adhérent :

- d'amener l'adhérent dans la salle de danse et de venir le chercher au même endroit
- de s'assurer de la présence du professeur avant de laisser l'adhérent.

### **Article 7 : Respect**

Les adhérents doivent respecter le professeur ainsi que les autres adhérents du cours. Les adhérents doivent également respecter le matériel mis à leur disposition. Tout manquement entraînerait un avertissement. En cas de récidive, l'adhérent pourra être exclu du cours.

Sont interdits les attitudes provocatrices et propos diffamatoires et dénigrants de la part des élèves ou de leur famille, sous peine d'exclusion par le bureau de l'association.

### **Article 8 : Calendrier des cours**

Les cours sont dispensés de septembre à juin, suivant le calendrier des vacances scolaires. En cas d'absence du professeur, l'Association se réserve le droit d'annuler le cours et en informera les parents dans les meilleurs délais.

### **Article 9 : Absence**

Toute absence d'un adhérent doit être justifiée par un email ou par téléphone. Les absences des adhérents ne donnent pas lieu à un remplacement de cours. L'absence pour raison médicale au-delà de 3 semaines rendra obligatoire la délivrance d'un certificat médical autorisant la reprise de la danse. Les adhérents doivent être assidus aux cours afin de ne pas gêner la progression du travail de l'année.

Si le professeur ne peut assurer un cours, un email vous sera adressé dans les meilleurs délais. Les absences ponctuelles du professeur ne donneront pas lieu à un remplacement de cours ni à un dédommagement financier.

### **Article 10 : Droit à l'image**

Les adhérents abandonnent tout droit à l'image dans le cadre des cours, des spectacles et autres manifestations organisées par l'Association.

### **Article 11 : Tenue de danse exigée**

Les élèves doivent se présenter au cours en tenue de danse, à savoir, leggings ou collant sans pieds et justaucorps ou débardeur moulant.

Les élèves doivent danser pieds nus (pas de chaussettes, ni chaussons de danse), avec les cheveux attachés et sans aucun bijou.

### **Article 12 : Covid-19**

Dans le contexte particulier lié à l'épidémie de Covid-19, ou toute autre pandémie, aucun remboursement ni dédommagement financier ne sera fait en cas de cours annulés en raison d'un confinement. L'Association peut imposer des mesures sanitaires afin de protéger les élèves et leurs proches. Tout manquement à ces mesures fera l'objet d'un avertissement. En cas de récidive, l'adhérent pourra être exclu du cours.

### **Article 13 : Spectacle de fin d'année**

Généralement, un spectacle, payant par tous les spectateurs, a lieu en fin d'année scolaire tous les 2 ans. Afin d'organiser au mieux ce spectacle, les élèves devront obligatoirement être présents pour l'ensemble des séances d'essayage de costumes et les diverses répétitions.

**Tout manquement aux règles établies dans les articles ci-dessus peut faire l'objet d'une sanction établie par le Bureau.**

### Modalités d'inscription :

- Par mail (voir contacts)
- Forum des associations le 5 septembre 2026 au Complexe sportif Sonia Delaunay à Vert-Saint-Denis

### Pièces à fournir :

- Dossier d'inscription dûment rempli
- Règlement (chèque, espèces, coupons sports)

### Infos pratiques

Reprise des cours le 14 **septembre 2026**

Lieu : Salle de danse du gymnase Colette Besson à Cesson-La-Forêt

### Contacts

Sophie Orlando, directrice artistique : 06 30 99 65 18

Mail : [sodanseetbienetre@gmail.com](mailto:sodanseetbienetre@gmail.com)

Site internet : [sodanseetbienetre.fr](http://sodanseetbienetre.fr)

<https://www.facebook.com/sodanseetbienetre>

<https://www.instagram.com/sodanseetbienetre>

### Equipe pédagogique

Sophie Orlando : Adultes, ados, enfants, barre au sol, yoga

Rebecca Macchia : Eveil, enfants, yoga enfants

## Ecole de Danse et de Bien-être



Cours de danse moderne : Danse expressive mêlant fluidité, ancrage et créativité.

Barre au sol/Etirements : Travail de la technique classique et jazz au sol. Améliore la posture et la souplesse en douceur.

Yoga Vinyasa : Pratique dynamique qui développe force, souplesse et concentration tout en apportant énergie et bien-être.

Yin Yoga : Pratique douce et méditative pour relâcher les tensions et apaiser le mental.

Yoga Enfants : Pratique ludique favorisant la confiance en soi.

Ateliers Bien-être : séances ponctuelles dédiées à la découverte de techniques pour mieux gérer son stress et retrouver énergie et équilibre.

## ***Danse et Barre au sol***

Jour	Horaire	Cours	Niveau	Prof	€
Mardi	17h-18h30	Enfants 3	CM1/CM2	Sophie	225
Mardi	18h30-20h	Ados 1	Collège	Sophie	225
Mercredi	15h30-16h15	Eveil 1	MS/GS	Rebecca	195
Mercredi	16h30-18h	Ados 2	Lycée	Sophie	225
Mercredi	18h-19h	Barre au sol	Tous	Sophie	220
Mercredi	19h-20h30	Adultes 1	Débutant Moyen	Sophie	240
Jeudi	17h-17h45	Eveil 2	MS/GS	Rebecca	195
Jeudi	17h45-18h45	Enfants 1	CP	Rebecca	205
Vendredi	17h-18h15	Enfants 2	CE1/CE2	Sophie	215
Vendredi	18h15-19h45	Adultes 2	Inter avancé	Sophie	240

## ***Yoga***

Jour	Horaire	Cours	Niveau	Prof	€
Lundi	12h15-13h15	Yoga Hatha flow	Adultes/ Ados	Sophie	220
Mardi	20h-21h	Yin Yoga	Adultes/	Sophie	220
Mardi	21h-22h15	Yoga Vinyasa	Adultes/ Ados	Sophie	230
Mercredi	14h30-15h30	Yoga Enfants	3-6 ans	Rebecca	215
Mercredi	20h30-22h	Yoga Vinyasa Flow	Adultes/ Ados	Sophie	240
Jeudi	12h15-13h15	Yoga Hatha flow	Adultes/ Ados	Sophie	220

### **Tarif réduit :**

Réduction de 15€ dès le 2<sup>ème</sup> cours par famille  
Le 4<sup>ème</sup> cours est offert!

### **Licence FFD obligatoire:**

24€ par adhérent