



Bienvenue pour la saison 2019-2020 !!!

Un moment juste pour vous...

Oubliez tous vos complexes au *Studio Pôlettes*,
Soyez vous-même !

Petite ou grande,
Femme au foyer ou femme d'affaires,

Pulpeuse ou menue,
Réservée ou extravertie :

De la danse contemporaine au burlesque en passant par la Pôle dance et le Cabaret, au *Studio Pôlettes* venez explorer votre féminité dans une ambiance bienveillante, girly et fun !

Studio Pôlettes

Maison des Associations, 520 Avenue de Maxilly -74500- Neuvecelle, N° de Siret : W744002666
Contact : Facebook : [studiopolettes](#), E-mail : studiopolettes@gmail.com, Tel : 06.58.12.63.57

Dossier d'inscription

Contrat d'adhésion

Validité du contrat d'adhésion : Un an quel que soit le type de prestation choisi.

Nom : Prénom :

Adresse :

.....

Code Postal : Ville :

Portable : Date de naissance :

E-mail :@.....

Choix d'abonnement

- | | |
|---|---|
| <input type="radio"/> Adhésion à l'association : 20€ | <input type="radio"/> Full Pôle : abonnement annuel* : 450€ |
| <input type="radio"/> Cours à l'unité : 20€ | |
| <input type="radio"/> Abonnement Pôle illimitée* : 350€
<i>Accès à tous les cours de Pôle correspondant à votre niveau, au cours de Souplesse et au Créatif'Time</i> | <input type="radio"/> Abonnement Danse illimitée* : 300€
<i>Accès aux cours de Cabaret / Burlesque / Danse contemporaine / Barre au Sol / Souplesse et au Créatif'Time</i> |
| <input type="radio"/> Abonnement 1 mois Pôle : 50€ | <input type="radio"/> Abonnement 1 mois Danse : 35€ |

*Facilité de paiement possible à voir lors de l'inscription

Frais d'adhésion à l'association obligatoire pour tout abonnement.

Total :€ - Mode paiement : Espèces Chèques (nombre de chèques reçus :))

Engagement

Je soussignée :

-Souscris ce jour un abonnement personnel pour assister aux cours dispensés par le *Studio Pôlettes*. J'ai bien noté que cet abonnement est **nominatif, incessible et non transmissible**. Il ne peut être procédé à aucun remboursement, même dans le cas d'arrêt d'utilisation, que ce soit du fait de l'établissement ou du fait de l'utilisateur.

-Déclare avoir pris connaissance du règlement intérieur du *Studio Pôlettes* et m'engage à m'y conformer en totalité **durant une période d'un an**.

-Déclare être en possession d'un **certificat médical datant de moins de 3 mois**, certifiant mon aptitude à la pratique de l'ensemble des activités proposées par le *Studio Pôlettes*.

Droit à l'image :

-accepte et autorise le *Studio Pôlettes* à utiliser les photos et les vidéos prises pendant les cours et lors des différentes représentations pour des publications sur les réseaux sociaux (Facebook, Instagram...) ou pour des supports publicitaires pour promouvoir le *Studio Pôlettes*.

L'abonnement sera considéré comme valide qu'après réception des pièces suivantes :

- le contrat d'adhésion et l'extrait du règlement remplis et signés
- les 2 photos d'identités et le paiement des cotisations.

Fait à Neuvecelle, le

Signature de l'adhérente :
Précédé de la mention « Lu et approuvé »

Studio Pôlettes

Maison des Associations, 520 Avenue de Maxilly -74500- Neuvecelle, N° de Siret : W744002666
Contact : Facebook : [studiopolettes](https://www.facebook.com/studiopolettes), E-mail : studiopolettes@gmail.com, Tel : 06.58.12.63.57

Dossier d'inscription

Extrait du règlement intérieur

Article 1 :

Le présent règlement intérieur complète et précise le fonctionnement de l'association *Studio Pôlettes*. Toute inscription vaut acceptation du règlement intérieur.

Article 2 : Conditions d'inscription et cotisations

L'inscription sera considérée comme définitive dès lors :

- que le dossier d'inscription aura été rempli et signé (contrat d'adhésion et extrait du règlement)
- que les 2 photos d'identité auront été fournies,
- et que le règlement aura été effectué.

Pour les formules annuelles, l'abonnement est payable d'avance avec une facilité de paiement pouvant aller jusqu'à 10 chèques (soit 30, 35 ou 45€/mois) à préparer au moment de l'inscription.

Les chèques seront encaissés le 5 de chaque mois.

Pour les formules au mois, la cotisation est payable d'avance sans facilité de paiement.

Il est possible de basculer vers la formule annuelle en accord avec le bureau du *Studio Pôlettes*.

Seul un paiement par chèque ou espèces est accepté.

Toute inscription engage au paiement d'une adhésion annuelle et au paiement de la cotisation en fonction de l'abonnement choisi. Les règlements s'effectuent dès l'inscription avant le début du premier cours. Les cours manqués ne sont pas remboursables. Tout règlement versé sera encaissé et ne pourra pas être remboursé.

Article 3 : Adhésion à l'association

Toute adhésion à l'association *Studio Pôlettes* engage à :

- **une participation active à la vie et au développement de l'association (rangement de la salle, gestion du matériel, etc...),**
- **une activité bénévole aux événements impliquant l'association (organisation des événements, préparation culinaire, distribution de flyers, etc....).**

Les adhérentes de l'association *Studio Pôlettes* bénéficient d'une remise de 10% sur leurs achats dans la boutique Trésors de filles (7 place du Marché 74200 Thonon Les Bains) sur présentation de leur carte d'adhésion et dans la boutique Skull and Co Créations.

Article 4 : Calendrier

La date du début des cours est fixée et communiquée chaque année par les membres du Bureau. Les cours sont assurés toutes les semaines hors vacances des professeurs qui seront communiqués au cours de l'année. En cas d'absence d'un professeur, l'association peut annuler le cours sans obligation de remboursement ou de remplacement ou reporter le cours. Vous serez prévenu par mail et via la page Facebook du *Studio Pôlettes*.

Les plannings des cours peuvent être modifiés à tout moment en raison d'impératifs de service, sans que cela ne donne droit à une indemnité ou contrepartie financière.

Article 5 : Certificat médical

L'adhérente doit être en possession d'un certificat médical de moins de 3 mois pour la pratique de la danse et de la pôle dance au moment de l'inscription. Sans présentation de ce document, l'association *Studio Pôlettes* se dégage de toute responsabilité en cas d'accident. L'association *Studio Pôlettes* demande aux adhérentes de signaler aux professeurs tous soucis de santé afin qu'elles puissent réagir en conséquence.

Article 6 : Assurance corporelle

L'association *Studio Pôlettes* a souscrit à une assurance Responsabilité civile vie associative. L'association *Studio Pôlettes* n'assure pas ses adhérentes en cas de blessures corporelles, nous conseillons donc de souscrire à une assurance Responsabilité civile individuelle accident. En aucun cas, l'association *Studio Pôlettes* ne pourra être mise en cause pour des blessures corporelles lors de la pratique des activités proposées.

Studio Pôlettes

Maison des Associations, 520 Avenue de Maxilly -74500- Neuvecelle, N° de Siret : W744002666

Contact : Facebook : [studiopolettes](https://www.facebook.com/studiopolettes), E-mail : studiopolettes@gmail.com, Tel : 06.58.12.63.57

Dossier d'inscription

Article 7 : Discipline / Accès / Ponctualité

L'association *Studio Pôlettes* se réserve le droit de refuser l'accès au cours à toute personne en état d'ivresse ou ayant un comportement agressif ou inadapté. L'adhérente s'engage à avoir une conduite adaptée pendant les cours et se doit d'être respectueuse de la pratique et des autres personnes présentes.

L'adhérente devra présenter au début de chaque cours sa carte d'abonnement valide.

Chaque adhérente devra s'inscrire à chaque cours via le site de réservation en ligne.

Les cours doivent être suivis dans leur intégralité (heure de début jusqu'à leur terme). Le professeur est en droit de refuser une retardataire.

Article 8 : Matériels

La mise à disposition de l'équipement entraîne le respect de celui-ci. Toute détérioration volontaire par l'adhérente entraînera le paiement des réparations à sa charge. Le matériel doit être monter et démonter avec le professeur au début et à la fin de chaque cours et ranger à l'endroit prévu à cet effet.

Article 9 : Tenue vestimentaire

L'adhérente s'engage à se présenter au cours dans une tenue adaptée à la pratique de la discipline. L'entrée sera refusée à toute personne se présentant dans une tenue jugée incorrecte ou inapproprié par le professeur.

Article 10 : Affaires personnelles

Toute affaire personnelle est sous la responsabilité de son propriétaire. L'association *Studio Pôlettes* n'est pas responsable des vols d'objets personnels.

Article 11 : Prorogation de l'abonnement pour motif médical

Seule la présentation d'un certificat médical de contre-indication à la pratique des activités concernées pendant une période d'au moins 1 mois, peut entraîner la prorogation de l'abonnement. Dans ce cas, doivent être obligatoirement adressés au bureau de l'association *Studio Pôlettes* à la date de l'arrêt maladie :

-une demande manuscrite

-et le justificatif médical.

Tout dossier incomplet ne sera pas pris en compte.

La durée de validité de l'abonnement se prolongera d'autant de jours que l'arrêt médical le justifie (prolongation obligatoirement consécutive à la période de l'abonnement concerné).

Article 12 : Spectacle de fin d'année / Manifestations

Le spectacle de fin d'année est le résultat de l'année de travail, et il n'est nullement obligatoire.

Les adhérentes ne pouvant pas ou ne voulant pas y participer devront le signaler à leur professeur au minimum 2 mois avant la date prévue.

Le spectacle de fin d'année exige une préparation et donc une assiduité régulière aux cours.

Une adhérente jugée trop absente à un cours peut se voir refuser la participation au show de fin d'année pour le bien du groupe et du travail effectué par chacun durant l'année.

La participation à d'éventuelles manifestations n'est pas obligatoire et reste au choix des professeurs et des membres du bureau de l'association *Studio Pôlettes*.

La violation des termes du règlement intérieur de l'association *Studio Pôlettes* entraînera une exclusion immédiate de la séance sans que celle-ci ne puisse entraîner un remboursement, d'une quelconque contrepartie financière ou un report de durée de la séance ou de l'abonnement. Tous les responsables de l'association *Studio Pôlettes* sont habilités à faire respecter les termes du règlement intérieur, et à solliciter le cas échéant le recours des forces de l'ordre.

Fait à Neuvecelle, le

Signature de l'adhérente :

Précédé de la mention « Lu et approuvé » :

Studio Pôlettes

Maison des Associations, 520 Avenue de Maxilly -74500- Neuvecelle, N° de Siret : W744002666

Contact : Facebook : [studiopolettes](https://www.facebook.com/studiopolettes), E-mail : studiopolettes@gmail.com, Tel : 06.58.12.63.57

Dossier d'inscription

Descriptif des cours

Pôle dance

Vous en rêvez mais vous n'avez jamais osé... Lancez-vous ! La Pôle dance est une discipline sportive et artistique accessible à tous ! Le *Studio Pôlettes* propose des cours de différents niveaux, de débutant à confirmé afin que chaque pôleuse puisse évoluer à son rythme ! Cette discipline vous permettra de développer votre musculature et votre souplesse tout en vous amusant autour de la barre dans une ambiance conviviale et bienveillante !

Tenue : short, t-shirt ou brassière.

Niveau 1 : Idéal pour débiter, ce cours s'adresse à toutes les personnes désirant découvrir la pôle dance. En quelques séances vous serez rapidement capable d'effectuer des enchaînements fluides et esthétiques ! Vous apprendrez les bases de la pôle dance en toute sécurité.

Niveau 2/3 : Une fois le niveau 1 validé par votre professeure, le niveau 2/3 vous ouvre les portes ! A vous les figures acrobatiques tête à l'envers et fesses en l'air ! Ce niveau requiert de la technique, une certaine souplesse et un tonus musculaire acquis lors des cours de niveau 1.

Pôle Chorégraphie Niveau 1 et 2

Quand la danse prend de la hauteur... Grâce, poésie et fluidité, venez découvrir la face artistique de la pôle dance. Evoluez autour de la barre sur une chorégraphie adaptée pour travailler votre endurance, la fluidité des enchaînements mais aussi le lâcher prise en vous laissant porter par la musique.

Accessible suivant votre niveau

Tenue : short ou leggings, chaussons de danse, t-shirt ou brassière.

Burlesque

Glamour, strass, plumes et paillettes, ce cours vous dévoilera tout l'univers du burlesque ! Tu as toujours rêvé de jouer les pin-up ou la femme fatale ? L'allure de Betty Boop ou Jessica Rabbit te font rêver ? Viens apprendre tout l'art de l'effeuillage Burlesque et des attitudes scéniques essentielles pour cette discipline. Venez-vous appropriez l'élégance des femmes d'entant. Plongez dans l'univers retro, nous débutons le cours par une petite mise en beauté pin-up vêtissez vos plus beaux sous-vêtements, vos plus belles robes et chaussures... Bref sortez le grand jeu ! Un rendez-vous pour vous reconnecter avec votre féminité. Ishka sera te guider étape par étape pour faire tomber les tabous, les complexes et les aprioris pour faire éclore la femme épanouie, sensuelle, coquine et pleine de vie qui sommeille en toi.

Accessible tous niveaux

Tenue : robe, talons, bas, lingerie fine... Vous pouvez sortir le grand jeu !

Cabaret

Like a show girl...

Venez jouer les Show girls comme sur la scène des grands cabarets parisiens ! Entre strass, plumes et paillettes, ce cours vous dévoilera toute la magie de cet univers ! A travers des chorées de groupe vous travaillerez la marche en talons, la posture show girl le tout accompagné d'un peu de renforcement musculaire et d'assouplissements pour prendre soin de vous, gagnez en confiance en soi tout en se faisant plaisir et en s'amusant.

Accessible tous niveaux.

Tenue : chaussures de danse à talons, collants ou leggings, body ou t-shirt. Jouez les show girls !

Studio Pôlettes

Maison des Associations, 520 Avenue de Maxilly -74500- Neuvecelle, N° de Siret : W744002666

Contact : Facebook : [studioipolettes](https://www.facebook.com/studioipolettes), E-mail : studioipolettes@gmail.com, Tel : 06.58.12.63.57

Dossier d'inscription

Danse Contemporaine

Libérez la danseuse qui sommeille en vous !

Ce cours vous permettra d'aborder les fondamentaux de cette discipline artistique. Le travail au sol abordé dans le cours de Barre au Sol fera partie de l'échauffement pour ensuite s'en extraire et y revenir par différents moyens. La Danse Contemporaine laisse un grand nombre de liberté de corps et pour tous les corps avec le plaisir de prendre l'espace, le partager, se laisser porter par des notions de "poids" de balancés et d'élans. Notions que nous aborderons pour terminer ce cours à travers une variation. Accessible tous niveaux.

Tenue : chaussons de danse, guêtres, leggings, t-shirt.

Barre au sol

Inspirée de l'échauffement au sol de la danse contemporaine et de la technique Pilates, la barre au sol aborde un travail corporel qui permet d'allier assouplissements en douceur et travail des muscles profonds. Avec un accompagnement musical, la danse est abordée à travers les notions de fluidité, de respiration, et bien sûr de musicalité. Elle permet à celles et ceux qui pratiquent la danse quel qu'elle soit de délier le corps, de sentir un travail profond qui complètera sa propre pratique dansée. Chacun ira à son propre rythme. Pas de performance mais le partage d'un moment singulier pour se sentir bien dans son corps et dans sa danse.

Tenue : T-shirt, short ou leggings, petites baskets ou chaussons de danse.

Créativ'Time

Un moment rien que pour vous ! Vous souhaitez réaliser votre propre chorégraphie... proposer votre propre univers lors de notre spectacle de fin d'année ? Le *Studio Pôlettes* met à votre disposition la salle et le matériel afin que vous puissiez concrétiser vos envies artistiques !

Tenue : en fonction de l'univers que vous souhaitez créer !

Souplesse

Vous rêvez d'avoir votre grand écart, de toucher votre tête avec vos pieds ou simplement de gagner en amplitude, de rendre un geste plus esthétique ou de prévenir les blessures dans votre pratique sportive ? Alors ce cours est fait pour vous ! Encadré par une professionnelle, venez apprendre à écouter votre corps et mieux le connaître pour l'amener à se dépasser et surtout en prendre soin.

Tenue : T-shirt, short ou leggings, chaussettes

Cours auxquels vous souhaitez participer :

- | | |
|--|--|
| <input type="radio"/> Pôle Chorée Niveau 1 (Mardi) | <input type="radio"/> Pôle Danse Niveau 1 (Vendredi) |
| <input type="radio"/> Pôle Chorée Niveau 2 (Mardi) (validé par la professeure) | <input type="radio"/> Pôle Danse Niveau 2 (Vendredi) |
| <input type="radio"/> Cabaret | <input type="radio"/> Pôle Tout niveaux (Mercredi) |
| <input type="radio"/> Burlesque | <input type="radio"/> Souplesse |
| <input type="radio"/> Danse contemporaine | <input type="radio"/> Barre au Sol |
| | <input type="radio"/> Créativ'Time |

Fait à Neuvecelle, le

Signature de l'adhérente :

Studio Pôlettes

Maison des Associations, 520 Avenue de Maxilly -74500- Neuvecelle, N° de Siret : W744002666

Contact : Facebook : [studiopolettes](https://www.facebook.com/studiopolettes), E-mail : studiopolettes@gmail.com, Tel : 06.58.12.63.57