



ATOUT SPORT MONTRICOUX





COURS DE ZUMBA® (enfants/ados)

Reprise mercredi 20 septembre 2023

COURS	JOURS	HORAIRES	DURÉE	LIEU
Zumba Kids (6/11 ans du CP au	Mercredi	14H à 14H45	45mn	Sacré Cœur
CM2)				7 rue des
Zumba Ados (12/16 ans	Mercredi	14H45 à	1H	remparts
(collège)		15H45		82800
				Montricoux

DURÉE DU COURS	COTISATION (LICENCE+COURS)
45mn	120 €
1H	150 €



Le club accepte les « chèques sports collégiens » de 30€ attribués aux élèves des classes de 6^{ème} par le département



£ La cotisation comprend la licence et le montant des cours



2 cours d'essai sans obligation d'inscription



Rabais de 10% à partir du 2ème enfant.



Les cours manqués ne sont ni rattrapés ni remboursés



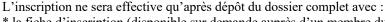
Si vous intégrez une activité en cours d'année vous payerez : 25€ (licence mineur) + les cours au prorata du nombre de mois.



Gala de fin d'année : samedi 22 juin costumes à charge des familles.



Pas de cours pendant les vacances scolaires hormis rattrapage de cours





* la fiche d'inscription (disponible sur demande auprès d'un membre du bureau ou par

*le règlement de la formule choisie (possibilité de faire plusieurs chèques)

* Le certificat médical n'est pas obligatoire. Le questionnaire de santé peut être suffisant à condition que vous répondiez NON à toutes les questions, si tel n'est pas le cas un certificat vous sera demandé.



Vous pouvez rencontrer les responsables d'Atout sport Montricoux le samedi 2 septembre de 10H à 12H lors de la matinée des associations organisée par le sacré cœur 7 rue des remparts à Montricoux

Présidente : Françoise Deï-Tos asso-atoutsportmontricoux@orange.fr 06 26 66 73 14



Trésorière : Odile Herblon atoutsportmontricoux@orange.fr 06 74 68 29 28

CINTHIA

Les cours sont assurés par Cinthia Béatrix

Certificat de qualification professionnelle animateur de loisir sportif

Instructrice Zumba® Concepts

Coach Piloxing® SSPet Knockout

Instructrice Kudurofit®

Coach Strong by Zumba TM

Instructrice Socasize® Fitness

LES COURS

La Zumba® Kids permet aux enfants de se défouler au rythme de leurs musiques préférées. Les séances comportent des mouvements, pas, chorégraphies adaptés aux enfants, basés sur la chorégraphie Zumba® originale.

Des jeux, des activités et des éléments d'exploration culturelle sont ajoutés dans la structure du cours.

Le cours de **Zumba®** Ados est un cours de danse-fitness où les chorégraphies sont plus élaborées. Il vise à faire acquérir une conscience corporelle à l'ado et à susciter en lui le bonheur de se sentir exister à travers une activité sportive et le plaisir de faire du sport avec ses pairs.

Support ludique, la musique est l'occasion d'un travail de repérage et d'apprentissage du rythme. Le niveau sonore du cours de Zumba® Kids et Ados est respectueux de l'intégrité corporelle des enfants.

Ce cours de sport en musique permet une grande dépense physique. Les exercices - bien dosés en fonction des âges - contribuent à développer le souffle et la résistance physique en toute sécurité.

Au-delà du plaisir de danser la Zumba permet de travailler des éléments clés du développement de l'enfant : la coordination, la gestion de l'espace, le leadership, le respect, l'esprit d'équipe, l'estime de soi, la mémoire, la créativité, la coordination... tout en s'amusant!