

2023-2024

COURS DE ZUMBA® (enfants/ados)

Reprise mercredi 20 septembre 2023

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

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



L'inscription ne sera effective qu'après dépôt du dossier complet avec :
* la fiche d'inscription (disponible sur demande auprès d'un membre du bureau ou par mail)
* 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 Montricox **le samedi 2 septembre de 10H à 12H** lors de la matinée des associations organisée par le sacré cœur 7 rue des remparts à Montricox

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



Trésorière : Odile Herblon
atoutsportmontricox@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 !