

# L'ELASTIQUE CITRIQUE

## Cours adultes 2017-2018 (dès 16 ans)



Mademoiselle       Madame       Monsieur

Nom \_\_\_\_\_ Prénom \_\_\_\_\_

Date de naissance (jj.mm.aaaa) \_\_\_\_\_  Majeur  Mineur

### Adresse de facturation

Adresse \_\_\_\_\_

NPA \_\_\_\_\_ Localité \_\_\_\_\_

Téléphone mobile (pour les mineurs, celui d'un parent)\* \_\_\_\_\_

E-mail (pour les mineurs, celui d'un parent)\* \_\_\_\_\_

\*Pour vous tenir informés sur les cours

### Cours proposés:

**Cours adultes «à la carte»:** mardi 20h15-22h00 (descriptif au verso)

**Cours de condition physique:** mercredi 20h15-21h15 (descriptif au verso)

### Options d'inscription:

Forfait 22 cours de sept-nov. **et** janv.-mars (dates en-dessous): 400.-

Forfait 11 cours de sept-nov. **ou** janv.-mars (dates en-dessous): 250.-

Cours à l'unité pour venir de temps à autre: 35.- (paiement cash)

### Dates du cours «à la carte»

Septembre: 5, 12, 19 et 26

Octobre: 3, 24, 31

Novembre: 7, 14, 21, 28

Janvier: 9, 16, 23, 30

Février: 6, 13, 27

Mars: 6, 13, 20, 27

### Dates du cours condition physique

Septembre: 6, 13, 20 et 27

Octobre: 4, 25

Novembre: 1, 8, 15, 22, 29

Janvier: 10, 17, 24, 31

Février: 7, 14, 28

Mars: 7, 14, 21, 28

**Signature et conditions générales au verso**

# L'ELASTIQUE CITRIQUE

## Cours adultes 2017-2018 (dès 16 ans) (suite)

### **Conditions générales**

Tout désistement devra être annoncé par écrit au secrétariat et sera pris en compte dès la réception de celui-ci.

En cas de force majeure, maladie ou accident grave, une réduction de l'écolage pourra éventuellement être accordée par la Direction, au delà d'un mois d'absence.

Les dates de cours sont annoncées à l'avance (voir recto).

Chaque participant doit être au bénéfice d'une assurance accident personnelle.

La direction se réserve le droit de supprimer les cours dont le nombre d'inscriptions est jugé insuffisant.

### DESCRIPTIF DU COURS ADULTES «A LA CARTE»

Des professeurs aux compétences diverses se succéderont au fil des cours afin de vous apporter leurs connaissances et leurs spécialités. Le but de cet entraînement « libre » est de venir se perfectionner ou découvrir une discipline de cirque. Que ce soit pour le plaisir, pour une activité physique ou dans un but précis, nos professeurs sauront vous accompagner sur ce chemin. La jonglerie (balles, massues, diabolo), l'équilibre (monocycle, fil d'équilibre petite et moyenne hauteur, boule et Rola-bola), aériens (trapèze fixe, cerceau, tissu et corde) ainsi que des rythmes corporels ou expression feront partie du programme.

Echauffement donné par le professeur avec condition physique et activités de groupe.

A la fin de l'entraînement un moment de retour au calme et d'étirements actifs.

### DESCRIPTIF DU COURS CONDITION PHYSIQUE

Les cours seront composés d'une partie cardio et renforcement musculaire ainsi qu'une partie d'étirements actifs. Le cours sera donné par Jennifer Firmenich, 30 ans, qui habite depuis quelques années en Suisse et qui vient des Etats-Unis. Elle parle Français et anglais. Elle est spécialiste en condition physique sportive et renforcements. Diplômée de la National Strength & Conditioning Association NSCA, elle est également spécialisée en exercices physiologiques.

Lieu, date et signature (pour les élèves mineurs, la signature d'un parent est requise):

Lu et approuvé \_\_\_\_\_