

Foyer Rural de Corronsac

Planning activités pour 2021 – 2022

Les inscriptions auront lieu

Le **Vendredi 27 Aout 2021** de 18h à 20h30

Le **Samedi 04 septembre 2021** de 10h à 13h

À la salle de réunion de la salle polyvalente

Modalités, tarifs et contacts :

- La carte d'adhésion au foyer rural est **obligatoire** (13 € / enfant jusqu'à 16 ans et 15 € / adulte).
- Un certificat médical est **obligatoire** pour les activités sportives et de danses, **à fournir au plus tard le 31 octobre 2021***
Pour les adhérents ayant fourni un certificat médical l'année passée, **pour la pratique de la même activité**, merci de remplir le cerfa n°15699*01 que vous trouverez ci-joint et de bien vouloir le rapporter lors des journées d'inscriptions.
- Les cours commenceront **la semaine du 13 septembre 2021**
- Les tarifs sont indiqués pour l'année. **Les cours sont payables intégralement avant le premier cours** (possibilité de faire 1 chèque par trimestre)
- Les cours qui auront lieu jusqu'au 30 septembre 2021 seront des cours d'essais, **les personnes désirant arrêter après ces cours seront remboursées intégralement (sauf cotisation foyer rural).**

Pour plus d'informations, vous pouvez contacter le responsable de l'activité ou le foyer rural via notre adresse e-mail foyerruralcorronsac31@gmail.com

RANDONNEE : Sorties programmées un samedi et un dimanche par mois. Le calendrier des sorties vous sera communiqué par Sophie Canac.

TENNIS : Utilisation du cours de Corronsac réservée aux adhérents (badges).

IMPORTANT : Certains cours qui n'atteindraient pas le quota nécessaire d'élèves pourraient être supprimés.

PROTOCOLE SANITAIRE

En raison de l'épidémie de COVID-19 et des directives gouvernementales actuelles, un pass sanitaire valide sera exigé pour assister aux cours du foyer rural. Afin de simplifier l'organisation des cours, nous vous proposons de présenter un pass sanitaire de vaccination valide lors de l'inscription aux activités permettant d'éviter la vérification pour chaque cours.

En ce qui concerne les enfants de plus de 12 ans (à partir de la 5ième), il sera exigé à partir de fin septembre. Nous proposons donc que vous nous présentiez aux inscriptions soit le pass (valide ou non) soit les messages de confirmation de rendez-vous de vaccination.

Dans tous les cas, des contrôles seront mis en place et toute personne n'ayant pas son pass sanitaire valide sera exclue des cours jusqu'à présentation d'un pass valide sans remboursement possible.

* Les adhérents n'ayant pas donné leur certificat médical avant le 31 octobre pourraient se voir refuser l'accès au cours.

** Le paiement des cours et la cotisation au foyer doivent être payés avant le commencement de la saison. Sans règlement de la cotisation du foyer l'adhérent se verra refuser le cours.

Après les cours d'essai, les cotisations restent dues en intégralité. Aucun remboursement ne sera effectué sauf sur présentation d'un certificat médical indiquant la contre-indication de la pratique de ladite activité.

Activité	Tarif pour l'année	Professeur/ Contact	
Renforcement musculaire/gym douce	140 €	Delphine Colombet	
Sévillanes/ Flamenco	Enfant : 160 € Adulte et ado : 200 €	Vanessa Kamdem	
Randonnée	Gratuit	Sophie Canac	06-83-08-50-77
Kinomichi	Enfant/Ado/Adulte : 100 €	Michel Verdel	06-72-59-87-69
Tennis : accès au terrain de Corronsac	Adhésion Famille : 60€	Muriel Rival	06-23-89-11-36
Tennis : Cours de tennis à Pompertuzat/Corronsac	Voir formulaire d'inscription dédié	Muriel Rival	06-23-89-11-36
Théâtre	Enfant : 160 €	Marie-Céline Essertel	06-76-95-88-92
Atelier Arts Plastiques	100 €	Michel Verdel	06-72-59-87-69
Yoga	Enfant : 160 € Adulte : 180 €	Gabrielle Ladevant	06-21-55-01-06
Relaxation - respiration- méditation yoguique	Adulte : 80 €	Gabrielle Ladevant	06-21-55-01-06
Zumba (remplacé par un autre cours → janvier)	Adulte : 160 €	Marine Foures	06-84-96-64-23
Renforcement musculaire Cours de Silhouette Postural Ball	160 € par cours	Marine Foures	06-84-96-64-23
Modern Jazz Street Jazz Barre au sol	160 € par cours	Sarah Kehinde	
Step LIA Dance Workout	120 € par cours	Laurine Bielak	

TARIFS DEGRESSIFS

Les tarifs sont dégressifs à partir du second cours, que ce soit de la même activité, ou d'une autre activité pour une personne ou au sein d'une famille.

Premier cours	Tarif normal
Second cours	-10% de remise
A partir du troisième cours	-15% de remise

Jour	Lieu	Journée	Soir
LUNDI	Salle de Danse	Renforcement musculaire adultes 11h00 – 12h00 (Marine)	Flamenco enfants / 3-6 ans 17h15 – 18h00 (Vanessa)
		Zumba adultes 12h15 – 13h15 (Marine) (remplacé par un autre cours → janvier)	Flamenco enfants / 7-10 ans 18h00 – 18h45 (Vanessa)
			Flamenco enfants / 10-13 ans 18h 45 – 19h30 (Vanessa)
	Salle Polyvalente		Renforcement musculaire/ gym douce 19h15 – 20h15 (Delphine)
MARDI	Salle de Danse		Sévillane débutant Adolescents/Adultes 19h00 – 20h00 (Vanessa)
			Flamenco Féria/Rumba Adultes 20h00 – 21h00 (Vanessa)
			Flamenco Avancé Ados/Adultes 21h00 – 22h00 (Vanessa)
	Salle Polyvalente	Théâtre enfants 17h00 – 18h00 (Marie-Céline)	Step LIA 19h – 20h (Laurine)
		Théâtre maternelle 18h15 – 18h45 (Marie-Céline)	Dance Workout 20h – 21h (Laurine)
MERCREDI	Salle Polyvalente	Kinomichi Enfant/Ado 14h30 – 16h30 (Michel)	Hatha - yoga 19h – 20h15 (Gabrielle)
		Yoga enfants 6-12 ans 17h00 – 18h00 (Gabrielle)	
		Relaxation - respiration- méditation yoguique 18h15 – 18h45 (Gabrielle)	
	Salle de réunion	Atelier Arts Plastiques 16h30 – 18h30 (Michel)	
JEUDI	Salle Polyvalente	Cours de Silhouette Adultes 09h30 – 10h30 (Marine)	Théâtre adolescent 19h00 – 20h00 (Marie-Céline)
		Théâtre enfants 17h00 – 18h00 (Marie-Céline)	Kinomichi Adulte 20h – 22h (Michel)
		Théâtre enfants 18h00 – 19h00 (Marie-Céline)	
	Salle de Danse	Postural Ball 10h30 – 11h15 (Marine)	Modern Jazz adulte tout niveau 19h30 – 20h30 (Sarah)
		Street Jazz Ados 18h30 – 19h30 (Sarah)	Barre au Sol 20h30 – 21h30 (Sarah)
VENDREDI	Salle de Danse	Modern Jazz enfants / 7 – 8 ans 17h – 18h (Sarah)	
		Modern Jazz enfants / 9 - 10 ans 18h – 19h (Sarah)	

Renouvellement de licence d'une fédération sportive

Questionnaire de santé « **QS – SPORT** »

Ce questionnaire de santé permet de savoir si vous devez fournir un certificat médical pour renouveler votre licence sportive.

Répondez aux questions suivantes par OUI ou par NON*	OUI	NON
Durant les 12 derniers mois		
1) Un membre de votre famille est-il décédé subitement d'une cause cardiaque ou inexpliquée ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2) Avez-vous ressenti une douleur dans la poitrine, des palpitations, un essoufflement inhabituel ou un malaise ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3) Avez-vous eu un épisode de respiration sifflante (asthme) ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4) Avez-vous eu une perte de connaissance ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5) Si vous avez arrêté le sport pendant 30 jours ou plus pour des raisons de santé, avez-vous repris sans l'accord d'un médecin ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6) Avez-vous débuté un traitement médical de longue durée (hors contraception et désensibilisation aux allergies) ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
A ce jour		
7) Ressentez-vous une douleur, un manque de force ou une raideur suite à un problème osseux, articulaire ou musculaire (fracture, entorse, luxation, déchirure, tendinite, etc...) survenu durant les 12 derniers mois ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8) Votre pratique sportive est-elle interrompue pour des raisons de santé ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9) Pensez-vous avoir besoin d'un avis médical pour poursuivre votre pratique sportive ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<i>*NB : Les réponses formulées relèvent de la seule responsabilité du licencié.</i>		

Si vous avez répondu NON à toutes les questions :

Pas de certificat médical à fournir. Simplement atteste, selon les modalités prévues par la fédération, avoir répondu NON à toutes les questions lors de la demande de renouvellement de la licence.

Si vous avez répondu OUI à une ou plusieurs questions :

Certificat médical à fournir. Consultez un médecin et présentez-lui ce questionnaire renseigné.