

---

# ENTRE NOUS & CO VOUS SOUHAITE BONNE SAISON 2023 / 2024

---

Chers élèves,

Une nouvelle saison commence ! Je tiens tout d'abord à vous remercier de votre fidélité, sans vous, nous ne serions pas là, 3 jolis studios, des cours variés et de superbes professeures, toujours motivées pour vous apprendre de nouvelles choses dans la bienveillance et la bonne humeur ! **Je souhaite également la bienvenue à toutes nos nouvelles élèves qui j'espère trouverons leur bonheur parmi nos profs et nos activités !** Nous avons toujours fonctionné à la demande, donc plus vous serez là et plus nous serons là aussi pour répondre et mettre tout en œuvre pour satisfaire vos envies !

Nous revenons en force sur cette nouvelle saison, **car j'ai le plaisir de vous informer que parmi nos professeures et nos élèves, nous avons gagné, 7 médailles sur 13 à la compétition de pole dance Régionale en avril 2023, toutes catégories confondues !** C'est un nouveau gage de qualité et d'engagement de la part de notre association, car il est important de vous proposer des services de qualité fournis par des professionnels qualifiées qui assurent votre sécurité physique, un apprentissage dans les règles de l'art, avec des cours structurés, pédagogiques, progressifs, le tout dans une ambiance détendue et familiale.

J'ai de ce fait, le plaisir de partager avec vous, l'obtention cette année, **du titre de championne des Antilles et de Championne de France 2023.** J'espère pouvoir vous transmettre toute la motivation et l'enthousiasme que ces compétitions ont provoqués en moi, cette passion débordante que j'ai pour la Pole dance et qui m'a amené à ouvrir ces studios et qui vous conduirons peut-être vous aussi à vous challenger encore davantage, cours intensifs, workshops, shooting photos, sorties, shows, démos, spectacles et même compétitions ?!

**Pour cette nouvelle saison, nous vous souhaitons donc de profiter, d'apprendre et de vous amuser au maximum dans nos studios : c'est pour cela que nous attaquons le mois de septembre avec des offres promotionnelles en folie !**

Si vous êtes nouvelle parmi nous, merci de bien prendre connaissance des documents d'inscriptions qui nous permettront de mettre à jour notre fichier client, mais aussi de vous communiquer les informations importantes qui peuvent être parfois oubliées ou partiellement comprises, qui sont mentionnées sur le site internet et dans le règlement intérieur de l'association. Demandez aussi à être ajouté sur le groupe officiel WHATSAPP !

Bonne lecture et à très bientôt dans nos studios !

La Présidente,  
Abigail de Fabrique

# FORMULAIRE D'INSCRIPTION 2023/2024

NOM / PRÉNOM

DATE DE NAISSANCE

TEL MOBILE

EMAIL

**PRINCIPE DE FONCTIONNEMENT** : nous fonctionnons à la demande. De ce fait, inscrivez-vous en ligne via l'appli le plus tôt possible afin de réserver vos cours à l'avance et booker votre place (elles sont limitées). En dessous de 4 élèves les cours s'annulent et vous êtes prévenues par mail (12h à 4h avant). Checkez vos applis pour vérifier le planning, les horaires et les studios où vous avez cours. Si vous devez annuler votre session, pensez à le faire 12h avant sinon le cours vous sera décompté de votre forfait (sauf en cas de force majeure ou sur justificatif médical ou autre).

**Vous devez arriver 10 min avant l'heure afin d'être prêt 5 min avant LE DÉBUT DES COURS.** Les retards ne sont pas tolérés car les échauffements sont essentiels. Vous serez refusé en cours si la session a débuté depuis 3 min maximum et si vos retards sont trop fréquents. Merci de respecter cette règle de bon sens, pour des raisons de suivi pédagogique, de respect des professeurs et des autres élèves qui arrivent à l'heure, ainsi que pour laisser votre place aux élèves sur liste d'attente. Vous serez décomptés de votre cours en cas de retards exagérés suivi de refus en cours et/ou d'absences. Assurez-vous que votre tenue est descente et adaptée à la pratique de nos activités. venez avec votre gourde d'eau, votre tapis et une serviette.

**Des tenues adaptées aux agrès sont vendues en studio B (sur rdv, entre les cours ou sur les horaires d'ouvertures).**

**UN GROUPE WHATSAPP COMMUNIQUE SUR TOUTES LES INFOS DES STUDIOS**  
**DEMANDEZ À ÊTRE AJOUTÉ AU GROUPE / PRÉVENEZ NOUS EN CAS D'ABSENCE SVP**

La salle est fermée pendant les jours fériés et le planning souvent allégé pendant les vacances scolaires. Cela ne justifiera pas le prolongement de vos forfaits. En cas d'intempéries et autres événements majeurs qui pourraient conditionner la fermeture forcée du studio, l'association Entre Nous & Co s'engage à vous proposer d'autres horaires pour récupérer les cours non donnés dans la mesure du possible ou de rallonger la validité des forfaits dans une limite donnée par la période incapacitante.

**ATTENTION : tous les abonnements sont nominatifs / ils ne sont ni remboursés, ni basculés sur un tiers, ni revendus ; POUR CAUSE D'ABUS, AUCUN ÉCHANGES CB/ESPÈCES.** Tous les règlements sont remis à la souscription de votre formule pour des paiements en plusieurs fois. Votre abonnement est un engagement en toute connaissance de cause sur les délais de validité et les conditions particulières du studio.

**VOUS POUVEZ PROLONGER LA DURÉE DE VALIDITÉ DE VOS PASS DE 2 SEMAINES POUR 10€**  
**PAIEMENT À FAIRE SUR PLACE AVEC UN RESPONSABLE/ 1X (2X À PARTIR DE 20 PASS)**

## FRAIS D'INSCRIPTION ANNUELS OBLIGATOIRES

25 € à l'ordre d'Entre Nous & Co lors de l'inscription ou du 1er achat de PASS

Seul les forfaits VIP, PRESTIGE ET CRAZY incluent les frais d'inscription annuels qui sont obligatoires. A régler lors de votre 1er achat de PASS. Si vos frais ne sont pas à jour, votre forfait sera suspendu temporairement sur l'application et vous ne pourrez plus vous inscrire/assister aux cours.



**COUPON DE RÈGLEMENT DE FRAIS D'INSCRIPTION EFFECTUÉ PAR CB/CHÈQUE OU ESPÈCES**  
**NOUS METTRONS VOTRE PROFIL À JOUR SUR VOTRE APPLICATION DÈS RECEPTION**

NOM / PRÉNOM

DATE ET TYPE DE FORFAIT  
SI DÉJÀ PAYÉ MERCI DE LE  
MENTIONNER

MODE DE RÈGLEMENT  
CB / CH / ESPÈCES  
EN LIGNE

# DÉCHARGE DE RESPONSABILITÉ

NOM / PRÉNOM

DATE DE NAISSANCE

TEL / EMAIL

Avez-vous des problèmes cardiaques ?	Oui- Non
Eprouvez-vous de la douleur quand vous faites de l'exercice ?	Oui - Non
Vous arrive t-il d'avoir des étourdissements graves ?	Oui - Non
Faites-vous de l'hypertension ?	Oui - Non
Faites-vous de l'hypotension ?	Oui - Non
Avez-vous des problèmes associés aux os ou aux articulations ?	Oui - Non
Etes-vous enceinte ?	Oui - Non
Avez vous une contre indication médicale à la pratique d'un sport?	Oui - Non

**Indiquez ou précisez tout problème médical :**

Si vous avez un problème médical ou que vous avez répondu oui à une des questions, merci de fournir une attestation de votre médecin vous autorisant à pratiquer nos disciplines.

## EXONÉRATION ET ABANDON DE RÉCLAMATION

Je soussigné(e),  
(inscrire le nom en majuscules), comprends que toutes les disciplines aérienne comme la Pole dance, le cerceau et le hamac aérien, ainsi que tous les autres cours complémentaires de ces disciplines (yoga, souplesse, flexibilité, acroyoga etc) incluent des mouvements physiques et demandent un effort musculaire intense, font appel à un minimum de flexibilité et de mobilité (épaules, dos, jambes, hanches etc).

Comme dans toutes les activités physiques, le risque de se blesser et même d'encourir une blessure grave ou incapacitante est toujours présent et ne peut être entièrement éliminé. Les blessures peuvent être causées par mouvements, mauvais placements, fatigues corporelles ou antécédents de blessures mais également par les chutes et réceptions liées à la hauteur de ces activités.

Si je ressens un malaise ou une douleur, j'écouterai les signaux de mon corps, je modifierai ma posture et je demanderai l'aide de l'enseignant. Au besoin, je cesserai totalement l'effort ou la position pour une posture de récupération voir de repos total.

L'enseignant ne peut remplacer l'attention, l'examen, le diagnostic ou le traitement d'un médecin. Les disciplines enseignées à Entre Nous & Co en particulier les aériens, ne sont pas recommandés dans certain cas et handicaps, elles comportent même des risques, pour les personnes ayant certains problèmes médicaux physiques et psychologiques.

J'affirme être seul(e) responsable de ma décision de pratiquer une ou plusieurs disciplines données par l'Association ENTRE NOUS & CO. Par la présente, en pleine conscience, j'accepte d'exonérer toutes les responsabilités face à mes décisions et à ma pratique sportive au sein de l'Association ENTRE NOUS & Co, ses membres représentatifs, enseignants et encadrants et je renonce à toute réclamation que je pourrais avoir à son égard et ce de façon irrévocable.

Signature de l'élève,

Date :

# RESPONSABILITES ET RÈGLES DE SECURITE

La pole dance, le cerceau aérien, le hamac aérien, le tissu aérien, l'acroyoga, l'acroygym, la pratique des équilibres et tous les arts circassiens sont des disciplines acrobatiques aériennes induisant des risques de blessures, de chutes ou dommages corporels pouvant aller dans de rare cas jusqu'à la paralysie, le coma ou la mort.

L'association s'est engagée à veiller sur l'intégrité physique de chaque élève, à mettre en place des règles de sécurité et une pédagogie adaptée afin que les séances se déroulent en toute sécurité pour les élèves ainsi que pour tous les pratiquants autour.

Cependant il est essentiel que les pratiquant s'y conforme et suivent bien les recommandations de sécurité et de placement.

**L'association est en droit de refuser et de renvoyer les élèves qui ne respectent pas les consignes de sécurité ainsi que les règles d'hygiène et de tenue.**

En pratiquant à « ENTRE NOUS & Co », l'élève déclare avoir pris pleine connaissance de ces risques et les accepter. Il déclare se reconnaître responsable de toutes conséquences qui pourraient être liées à leur pratique et dégager de toute responsabilité l'association ENTRE NOUS & Co, tous professeurs encadrants, tous membres de l'association et autres participants ou invités extérieurs et de renoncer à toutes plaintes ou poursuites contre ENTRE NOUS & Co, les membres de son équipe ou invités extérieurs en cas d'accident, blessures, dommages ou douleurs causées par sa participation à un cours.

Le participant aux cours du centre et association « Entre Nous & Co » s'engage expressément à respecter le contenu des cours et toutes les règles de sécurité s'appliquant aux cours, données par les professeurs pendant l'apprentissage.

*Signature de l'élève*

# LES 10 COMMANDEMENTS

**1) S'abstenir de venir en cours si le participant est fatigué et/ou malade.** Merci de s'assurer d'être en pleine forme pour venir prendre les cours afin de prévenir le risque de chute, de blessures et autres. Informer son professeur de tout problème physique, maladie ou blessure déjà existant(e).

**2) Respecter les horaires afin d'effectuer les échauffements et étirements** en entier pour prévenir les blessures.

**3) Ne pas toucher aux agrès entre les cours,** barres de pole, hamacs, tissus et cerceaux avant l'autorisation du professeur et sans avoir fait au préalable des échauffements conséquents.

**4) Écouter, regarder attentivement et respecter les consignes des professeurs ou invités extérieurs concernant la sécurité,** l'exécution des mouvements et les mouvements que le participant peut effectuer ou non.

**5) Rester toujours vigilant(e) et concentré(e)** pendant l'exécution des mouvements, même ceux déjà acquis.

**6) Effectuer les mouvements à gauche et à droite** pour prévenir les blessures dues à la répétition asymétrique des mouvements.

**7) Pratiquer en binôme autant que possible** (avec un autre participant) pour se parer mutuellement et ne jamais effectuer un mouvement nouveau ou dangereux sans la parade du professeur ou du partenaire.

**8) Ne pas appliquer de cosmétique gras** (crème, huile, lait) sur le corps et les mains le jour du cours pour ne pas rendre la barre glissante, ou éventuellement se relaver les mains avant un cours.

**9) De retirer tous les bijoux, piercing** et divers afin de ne pas, abîmer le matériel, rayer les barres de pole dance, vous blesser et blesser autrui pendant la pratique des cours.

**10) Respecter la tenue exigée pour pratiquer les cours** de pole, hamac, tissu, cerceau et acrogym ou acroyoga afin d'assurer votre sécurité dans l'exécution des différentes figures. **Pas de boutons, de braguettes, de strass et de sequins sur les vêtements.** Mais également la conformité des tenues (sans exposition des parties intimes) pour une pratique respectueuse avec vos binômes ainsi que le respect des règles d'hygiène.