Activités proposées par le Grillon
Saison 2023/2024

ACTIVITÉS		LIEUX	HORAIRES	1ère SÉANCE	RENSEIGNEMENTS	COTISATION
CARDIO DANCE (avec certificat médical)		**Salle polyvalente Dannemarie sur Crète**	**Lundi de 19h00 à 19h45 Intervenant : Nicolas**	**Lundi 4 septembre (1ère séance d'essai gratuite)**	*Corinne 06 19 76 73 21*	**95 € par an + 10 €** cotisation GRILLON par famille
STEP (avec certificat médical)		**Salle polyvalente Dannemarie sur Crète**	**Lundi de 20H00 à 21H00 Intervenant : Nicolas**	**lundi 4 septembre (1ère séance d'essai gratuite)**	*Corinne 06 19 76 73 21*	**95 € par an + 10 €** cotisation GRILLON par famille
Gymnastique Ballon/Pilates (avec certificat medical)		**Salle de convivialité Dannemarie sur Crète**	**Mardi de 18h à 19h00 et le vendredi matin de 10h30 à 11h30 Intervenante : Florie**	**Mardi 5 et vendredi 8 septembre (1ère séance d'essai gratuite)**	*Martine 03 81 58 68 15*	**95 € par an + 10 €** cotisation GRILLON par famille
AQUAGYM (avec certificat médical)		**Piscine à reconfirmer**	**Mardi de 20h15 à 21h00 à reconfirmer**		*Corinne 06 19 76 73 21*	**165 € par an** + 10 € cotisation au Grillon par famille maximum 25 personnes
Gymnastique renforcement musculaire (avec certificat medical)		**Salle de convivialité Dannemarie sur Crète**	**Mercredi de à 18h30 à 19h30 Intervenante : Florie**	**Mercredi 6 septembre (1ère séance d'essai gratuite)**	*Martine 03 81 58 68 15*	**95 € par an + 10 €** cotisation GRILLON par famille
BODY COMBAT activités pour tous, mixte (avec certificat médical)		**Salle polyvalente Dannemarie sur Crète**	**Mercredi de 18h30 à 19h30 Intervenant : Nicolas**	**Mercredi 6 septembre (1ère séance d'essai gratuite)**	*Sylvie 06 52 50 06 15*	**95 € par an + 10 €** cotisation GRILLON par famille
ZUMBA/FIT DANCE (avec certificat médical)		**Salle polyvalente Dannemarie sur Crète**	**Mercredi de 19h40 à 20h40 Intervenant : Nicolas**	**Mercredi 6 septembre (1ère séance d'essai gratuite)**	*Sylvie 06 52 50 06 15*	**95 € par an + 10 €** cotisation GRILLON par famille
Cours de dessin/peinture		**Salle Nord sous la bibliothèque à Dannemarie sur Crète**	**Mercredi pour les enfants de 8 à 12 ans de 16h00 à 17h15 Intervenante : Marie**	**Mercredi 20 septembre (1ère séance d'essai gratuite)**	*Corinne 06 19 76 73 21*	**150 € par an** + 10 € cotisation au Grillon par famille
Cours de dessin/peinture		**Salle Nord sous la bibliothèque à Dannemarie sur Crète**	**Mercredi de 17h30 à 19h30 Intervenante : Marie**	**Mercredi 20 septembre (1ère séance d'essai gratuite)**	*Corinne 06 19 76 73 21*	**185 € par an** + 10 € cotisation au Grillon par famille
FULL BODY ou HIIT, méthode qui consiste à travailler l'ensemble des chaînes musculaires au cours d'un seul entraînement(avec certificat médical)		**Salle polyvalente Dannemarie sur Crète**	**Jeudi de 18H30 à 19h15 Intervenant : Nicolas**	**Jeudi 7 septembre (1ère séance d'essai gratuite)**	*Corinne 06 19 76 73 21*	**95 € par an + 10 €** cotisation GRILLON par famille
BADMINTON (avec certificat médical)		**Gymnase du lycée agricole de Dannemarie Sur Crète**	**Vendredi de 18h30 à 21h30**	**Vendredi 8 septembre (1ère séance gratuite)**	*Emmanuel 06 84 64 21 48*	**50 € par an + 10 €** cotisation GRILLON par famille
MARCHE		**Autour de Dannemarie sur Crète**	**Dernier dimanche de chaque mois selon la météo**	**Dimanche 24 septembre**	*Corinne 06 19 76 73 21 ou Sylvie 06 52 50 06 15*	**10 €** cotisation GRILLON par famille

POUR TOUS LES ENFANTS MINEURS, NOUS DEMANDONS UNE AUTORISATION ECRITE D'UN PARENT

Le décret d'août 2016 prévoit ainsi qu'à compter du 1er juillet 2017, la présentation d'un **certificat médical d'absence de contre-indication** est exigée tous les **3 ans**.
En outre, l'association sportive informe ses adhérents de l'intérêt que présente la souscription d'un contrat d'assurance de personnes couvrant les dommages corporels auxquels leur pratique sportive peut les exposer (responsabilité civile), prévoient les articles L231-2 et L321-4 du Code du sport.

Il n'est pas demandé de pass sanitaire à ce jour, sous toutes réserves de décisions gouvernementales

Baskets à semelles blanches obligatoires pour le gymnase du lycée agricole de Dannemarie Sur Crète

Changement de chaussures à l'entrée de toutes les salles (sauf dessin)

Toute inscription sera définitive pour la saison 2023-2024 et il ne sera procédé à aucun remboursement quel qu'en soit le motif.