

LE BON DEROULEMENT DES SEANCES

POUR TOUTES LES SEANCES :

- Le planning et les descriptifs des cours sont visibles sur le site www.ecoanim05.com
- Françoise se réserve le droit de modifier le programme pour des raisons de météo et logistique,
- Toute adhésion/inscription implique l'accord tacite du « bon déroulement des séances » visible au moment de l'inscription puis dans le classeur présent à chaque séance et sur le site www.ecoanim05.com
- Assurance responsabilité civile exigée, vous pouvez aussi souscrire une assurance personnelle pour vos séances d'activités sportives auprès de votre assureur,
- Arriver à l'heure au lieu de rendez-vous,
- Porter une tenue adaptée à l'activité et à la météo du jour et des chaussures tout terrain (pas de baskets à semelles lisses) pour les activités extérieures. Pour les activités en salle, prévoir une tenue souple et confortable, des chaussures à semelles propres, un coussin et une serviette (ou paréo... pour protéger les tapis de sol).
- Apporter un petit sac à dos ou sac « banane » avec de quoi s'hydrater et grignoter (selon vos besoins) ainsi qu'un coupe-vent matériel indispensable,
- Prendre soin des bâtons BUNGYPUMP et du matériel mis à votre disposition,
- Confirmer votre présence aux séances en répondant aux sms envoyés : un sms la veille de la séance sera envoyé pour préciser le lieu du rendez-vous,
- Mesures covid-19 : respecter les mesures en vigueur,
- Chaque séance entrainera un travail musculaire, articulaire, cardio-respiratoire et d'équilibre,
- Le terrain sera varié : tous les sols sont possibles (terre, racines, cailloux, goudron, sable, neige, glace, ...) et la dénivelée (positive et négative) sera présente plus ou moins en fonction du public et de l'objectif de séance,
- Les séances se dérouleront dans l'embrunais et autour du lac de Serre-Ponçon. Le choix est fait en fonction de la météo et de l'objectif de séance.

POUR L'ABONNEMENT TRIMESTRIEL : une ou deux séances par semaine :

- Remplir le bulletin d'adhésion/inscription,
- Fournir un certificat médical d'aptitude à l'activité physique extérieur dont le BUNGYPUMP (marche nordique dynamique) dans les 15 jours suivant l'inscription,
- Après engagement, pas de remboursement, le report de l'abonnement sera possible sur justificatif (problèmes médicaux obligeant l'arrêt de la pratique à partir de 6 semaines consécutives),
- Règlement par : chèques, espèces ou virement au moment de l'inscription,
- Début et fin des activités : du 5 septembre 2022 au 30 juin 2023, les séances ne sont pas assurées pendant les vacances scolaires et jours fériés (zone B),
- Les séances sont proposées par thème et se déroulent selon les objectifs prévus pour ce thème.

POUR LA SEANCE A L'UNITE :

- Inscription la veille (ou avant) et paiement auprès de Françoise en début de séance,
- Signer la fiche séance d'aptitude.