



RÈGLEMENT INTERIEUR SPORT

L'Académie One Step est le nom commercial d'une école de danse privée dirigée par Jay Vatain et destinée aux amateurs et pré-professionnels.

Toute personne désirant faire partie de notre Centre devra nous fournir :

- Sa fiche d'inscription avec l'acceptation du règlement intérieur signé
- Un certificat médical de non contre indication à la pratique sportive
- Une photo d'identité
- Une attestation d'assurance

TARIFS SPORT

« BRÛLE GRAISSES EXPRESS »

**Tous les mardis en salle
et jeudis en extérieur**

Parents d'élève ou élèves One Step adultes **20 € / mois**

Personnes extérieurs adultes **25 € / mois**

+ 30 € d'adhésion (pour les personnes extérieurs)

Chèques rédigés à l'ordre de « ACADEMIE ONE STEP »
(Le paiement en espèce est autorisé)

// Carte Pass Sport NON acceptées //

// COS Mairie d'ARLES acceptée //

LES COURS

- L'athlète devra porter un survêtement, legging, short, débardeur ou t-shirt.
- L'athlète ne prendra **AUCUN COURS** pieds nus, en chaussures de ville ou en chaussettes. (Sauf si votre coach le demande)
- **Une deuxième paire de basket est à prévoir pour l'intérieur de la salle.**
(semelles propres)
- Les **TÉLÉPHONES** portables doivent être en **SILENCIEUX** durant toute la durée du cours.
- Les **BIJOUX** sont **INTERDITS**
(l'Academie décline toute responsabilité en cas de perte de vos objets de valeurs)
- Pas de chewing-gum ni autres aliments à l'intérieur de la salle.
- L'athlète doit arriver au moins 5 minutes avant le début du cours.
- Aucune restriction concernant les cheveux ou maquillage.
- Tout élément perturbateur au sein du groupe, et toute attitude irrespectueuse face aux autres athlètes ainsi que vis à vis du coach pourra entrainer une exclusion temporaire ou définitive des cours. (sans remboursement possible)

ABSENCES ET RETARDS

Afin de préserver et faciliter le travail du groupe, merci aux athlètes de prévenir par sms sur absences.

DÉROULEMENT DES COURS - intérieur

- Un échauffement général et mobilisation articulaire.
- Cardio - Training et coordination (burpees, step touch, mountain climbers, montées de genoux ...).
- Cardio - renforcement musculaire (squats, pompes, gainage, fentes...).
- Retour au calme, étirements.

DÉROULEMENT DES COURS - extérieur

- Marche rapide, échauffement dynamique.
- Squats, fentes rapides, montée d'escaliers.
- Travail de course, séquence fractionnée.
- Accélérations, vitesse, sprint.
- Retour au calme, marche.

CONTACTS ET INFORMATIONS

Jay Vatain

06.12.22.53.35



academie one step



academie_one_step



onestep.academie@gmail.com

WWW.ACADEMIEONESTEP.COM