ADHESION 2025/2026

Renseignements personnel :
Nom :.....
Prénom.....Date de naissance : ... /.../...
Tel : ...../...../...../...../.....
Mail :.....@.....
.....
Adresse :.....
.....
Ville :.....
Code Postal :.....
Représentant légal :
Nom.....Prénom.....
.....
Tel : ...../...../...../...../.....
Mail :.....@.....
.....

Je soussignée Melle/Mme : .....
M'inscrire le .....
aux cours de L'M POLE DANCE STUDIO pour un forfait :

Cocher Abonnement choisis	ABONNEMENTS annuels qui couvrent la période d'ouverture du studio soit 41 semaines entre septembre et juillet Paiement en 10 fois sans frais possible ou comptant		Sans engagement
	1 cours /semaine (61h30)	54 € /mois ou 540€ comptant	70€/mois
	2 cours /semaine (123h)	85€ / mois ou 850€ comptant	120€/mois
	3 cours /semaine (164h)	97€ / mois ou 970€ comptant	150€/mois
	Avec les abonnements les cours manqués ne sont pas récupérables		

Cocher la carte choisis	Carte de Cours				
	1cours	5 cours	10 cours	20 cours	30 cours
	30€	129€	229€	389€	499€
		Valable 3 mois	Valable 6 mois	Valable12 mois	Valable12 mois

30€ de FRAIS DE DOSSIER à la première inscription.

Possibilité de Paiement : Chèques, Espèces ou Chèques Vacances ANCV, en CB en ligne

Le règlement devra être amené en totalité le jour de l'inscription !

AUCUN REMBOURSEMENT ne peut être effectué lors d'une prise de carte de cours, d'abonnements, stages et workshops organisé au studio.

Aucun remboursement ne sera effectué, ni aucun échange d'abonnement entre élèves.
Car les cartes et les pass sont exclusivement nominatifs.
Seuls les motifs de blessures graves (contre certificat médical fourni dans les 15 jours suivant l'arrêt) ou une grossesse **peuvent donner droit à un blocage de la carte en cours de l'élève. Celle ci sera débloquée à son retour . Aucun remboursement en cas d'arrêt de la discipline.**

DECHARGE DE RESPONSABILITE – RENONCIATION AUX RECLAMATIONS ET ACCEPTATION DES RISQUES

Préambule La présente décharge est conclue dans le cadre des séances de cours collectifs et cours privés délivrés par Mme Lachal Laura gérante de l'EI L'm pole dance studio et Minet Justine, enseignante de pole dance dans le studio ,comprenant toutes les activités proposées par la société L'M Pole dance studio(cours collectifs : Pole dance, pole exotic, stage, renforcement musculaire, souplesse ou encore des coachings particuliers au sein de la structure ou à l'extérieur).

Cette décharge est organisée d'après le contrat, conclut entre : Mme Laura Lachal, gérante de l'EI L'M pole dance studio et d'autre part : Mme / M. .....

Article 1 – Engagement du bénéficiaire En considération de mon inscription et de ma participation aux cours collectifs ou individuels : • Je certifie être en bonne condition physique et ne souffrir d'aucune blessure, maladie, ou handicap. En cas de grossesse, je m'engage à en informer au plus tôt mon école afin d'adapter mes activités à mon état. • Je certifie n'avoir jamais eu de problèmes cardiaques ou respiratoires décelés à ce jour. • Aucun médecin, infirmier, entraineur, ne m'a déconseillé la pratique d'activités physiques et sportives proposées au sein de l'établissement • J'ai pris connaissance de la nature des activités et je suis conscient (e) des risques que j'encoure.

Article 2 – Objet de la présente décharge Je soussigné(e), ... né(e) le..... à ..... et demeurant au ....., déclare dégager le Studio L'M pole dance studio représenté par Mme Lachal Laura en qualité de gérante, de toute responsabilité en cas d'accident de toute nature que ce soit et assure renoncer à toute action à son encontre.
Je certifie sur honneur être en possession d'une Responsabilité civile personnelle en cas de problème arrivant durant les activités du studio.
Je reconnais avoir pris connaissance de tous les risques liés à la pratique des cours collectifs ou individuels (cités en préambule) et j'accepte, de mon plein gré, de participer aux séances proposées par le Studio L'M Pole dance studio, en sachant les risques que j'encours et les conditions dans lesquelles elles vont se dérouler.

Je m'engage à suivre les règles de conduite et de sécurité qui me seront enseignées par Mme Laura Lachal au sein du Studio L'M Pole dance studio.

J'ai lu attentivement la présente décharge et la signe en toute connaissance de cause.

Date et signature

Règlement intérieur en résumé:

- Je m'engage à respecter mon lieu de cours et ses annexes (vestiaires, parking….) ainsi que tout le matériel mis à ma disposition pour le bien être de chacune (une salle propre et du matériel soigné sont toujours plus agréable pour nous toutes),
- Je respecte l'horaire de début de cours afin de ne pas perturber le bon déroulement de celui-ci (sans ça une sanction sera donnée par vos copines… pompes tractions, gainage ;-) ….)
- **Toutes les inscriptions sont nominatives et ne peuvent donc pas s'échanger.**
- Attention: Aucun enfant ne sera accepté pendant le déroulement des cours.

☐ J'ai pris connaissance du règlement intérieur et m'engage à le respecter pour le bon déroulement des cours durant la totalité de mon abonnement

Montant Abonnement choisis				
Adhésion pour ma première inscription	30€			
Mode de règlement	Chèque	Prélèvement CB en ligne	ANCV	Espèces
Nombre de règlement				

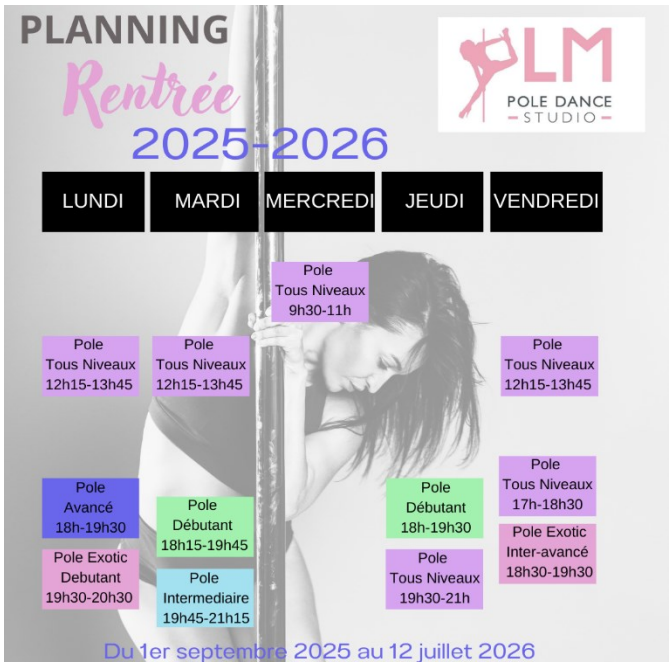
Le ..... à.....

Signature précédée de la mention
(j'ai conscience qu'aucun remboursements ne sera effectué suite à mon engagement) :

AUTORISATION PERMANENTE DE REPRODUCTION ET DE REPRESENTATION DE PHOTOGRAPHIE :

Je soussigné(e) .....,
Accorde à l'école L'M POLE DANCE STUDIO, 142 rte de crest à VALENCE, la permission de publier et d'utiliser les photographies, sur lesquelles je figure ou l'enfant dont je suis le représenatnt légal mentionné ci-dessus, qui seraient prises dans le cadre des activités auxquelles je participe ou mon enfant participe : cours, stages, démonstrations... Celles-ci pourront ête reproduites par l'école susmentionnée ou par la presse en partie ou en totalité sur tout support (internet, revues, supports de l'école ou autre support de presse), sans que cela occasionne une demande ultérieure de rémunération de ma part.
Cette autorisation pourra être révoquée à tout moment par simple courriel à l'adresse de l'école.
Je m'engage à ne pas tenir pour responsable L'M POLE DANCE STUDIO ainsi que ses représentants et de toutes personne agissant avec sa permission en ce qui relève de la possibilité d'un changement de cadrage, de couleur ou de densité qui pourrait survenir lors de la reproduction.

☐ **JE NE L'AUTORISE PAS** Fait à Valence, le .....
Signature



Plateform de réservation sur liberfit

1 : Je crée mon profil client en cliquant sur le lien suivant :

https://poledancevalence-lmstudio.liberfit.fr/customportal

2 : Je choisis mon abonnement ou ma carte si je règle en ligne, si je veux régler au studio je contact le studio afin de réserver mon 1er cours, auquel je me rendrais avec mon dossier d'inscription et son règlement.

3 : Je m'inscris au cours que je souhaite, je pense à annuler ma pésence si je ne viens pas pour laisser la place aux élèves en liste d'attente.

Je peux bien évidement joindre le studio, si j'ai pleins de questions.

poledance.attitude@hotmail.fr

A. Conditions générales

I. GÉNÉRALITÉS

Les présentes conditions générales ont pour objet de définir les droits et obligations de chacun des deux parties désignées par « le client ou l'utilisateur ou bien le participant et l'école L'M Pole Dance Studio ». Tout utilisateur de ce site est tenu de lire les présentes conditions générales et d'accepter les conditions relatives à l'utilisation du site. En utilisant le site vous reconnaissez avoir, pris connaissance de ces conditions et les avoir acceptées. En contrepartie, L'M Pole Dance Studio s'engage à mener à bien les prestations fournies, conformément aux conditions stipulées dans ces conditions générales. Pour nous contacter, vous pouvez nous écrire un mail à : poledance.attitude@hotmail.fr. L'accès aux prestations définies ci-après n'est autorisé qu'après inscription complète, fiche d'inscription complétée, datée et signée sur laquelle vous attesterez avoir lu, compris, approuvé les présentes conditions générales et le règlement intérieur sous réserve du paiement de ces dites prestations aux conditions de règlement régissant chaque prestation. Toutes les inscriptions sont nominatives et ne peuvent donc pas s'échanger. Attention: Aucun enfant ne sera accepté pendant le déroulement des cours. Pour être valable, les cours collectifs auront lieu à partir de la réservation d'un minimum de 4 personnes.

II. ANNULATION

En raison du nombre limité d'inscrits à un cours et du nombre requis (minimum 4 personnes) pour que le cours en question soit dispensé (s'il n'y a pas un nombre minimum de 4 personnes , le cours est annulé et votre crédit redonné), toute annulation du fait du client doit être effectuée impérativement 6 h à l'avance. Au-delà, le montant du cours est débité et le cours décompté de la carte n'est pas remboursé sauf pour raison de santé si vous êtes en mesure de présenter un justificatif approprié, pour les détenteurs d'un pass annuel votre accès au studio sera désactivé et vos cours annulé durant les 72h suivant le cours annulé en retard.

Si pour raison exceptionnelle un cours est annulé par l'école L'M Pole Dance Studio, les participants sont informés à l'avance de cette annulation et le montant du cours n'est pas débité. L'M Pole Dance Studio se réserve le droit de modifier ses horaires et/ou d'annuler ses cours.

III. RESILIATION , RETRACTION ET REMBOURSEMENT

AUCUN REMBOURSEMENT ne peut être effectué lors d'une prise de carte de cours, d'abonnements, stages et workshops organisé au studio.
Seuls les motifs de blessures graves (contre certificat médical fourni dans les 15 jours suivant l'arrêt) ou une grossesse peuvent donner droit à un blocage de la carte en cours de l'élève. Celle ci sera débloquée à son retour . Aucun remboursement en cas d'arrêt de la discipline.

Aucun remboursement ne sera effectué, ni aucun échange d'abonnement entre élèves.
Car les cartes et les pass sont exclusivement nominatifs.

IV. RESPONSABILITE

Le client reconnaît avoir lu et accepté les impératifs, risques et mises en garde liés à la pratique de la Pole Dance. Afin de prévenir le risque de blessures, il s'engage à respecter les horaires, les règles de sécurité, le contenu du cours, les consignes du professeur. Il est demandé à chacun de travailler avec un binôme et de se parer mutuellement lorsque le professeur s'occupe d'autres participants.

Il est demandé au participant de suivre scrupuleusement chaque étape suivante :

- Arriver à l'heure pour effectuer le cours en entier.

- Regarder les démonstrations du professeur et écouter ses explications avant d'effectuer les échauffements, les figures, les combos, les chorégraphies, les étirements, etc.…

- Effectuer les échauffements en entier pour préparer le corps et prévenir le risque de blessures,

- Effectuer les étirements pour détendre les muscles et prévenir les courbatures.

- Ne pas appliquer de cosmétique gras (crème, huile ou lait) sur le corps et les mains, le jour du cours pour ne pas rendre la barre glissante et dangereuse. Il est de même recommandé de se laver les mains avant un cours pour mieux adhérer à la barre.

En achetant des prestations et donc en acceptant les présentes conditions générales de vente, le client déclare être en bonne santé et présenter une condition physique compatible avec la pratique de la pole dance.

Lu et approuvés :

B. Règlement intérieur

I. ATTESTATION DE BONNE SANTE

La pratique de la pole dance induit forcément d'être amener à danser autour d'une barre et de faire des figures acrobatiques sur celle-ci. Vous devez fournir un certificat médical de pratique de la pole dance.

L'M Pole Dance Studio tient à avertir les nouvelles participantes du contenu de la liste des principales contre indications à la pratique de la pole dance afin qu'elles en tiennent compte lors de leurs inscriptions.

Voici la liste :
- grossesse
- fragilité / blessures du dos et des articulations (hernies, ostéoporose)
- problème cardiaque
- post-natal récent (abdominaux encore fragiles)
- hémophilie ou prise d'anticoagulant (contacts, "coups" avec la barre)
- en cas d'asthme à l'effort

Et/ou s'il subsiste le moindre doute sur votre état de santé et sur l'impact "aggravant" que pourrait vous procurer la pratique de la Pole dance pour votre bien être ou votre santé.

II. LA TENUE DE POLE DANCE

- Short - shorty
- Débardeur ou brassière
- Possible aussi en chausson de danse ou pieds nus
- Pour l'échauffement et les étirements : un survêtement, sweat, t-shirt / chaussettes ... à superposer sur la tenue de pole et à retirer pour le cour du cours technique.
- une serviette pour mettre sur le tapis
- pas de crème sur le corps le jour de l'entrainement
- retirer bijoux et piercing
- Pour les cours d'exotic Talons non portés pour l'échauffement et les étirements, ils ne sont pas obligatoires mais ils participent à la démarche, au placement, au pivot... les talons ne doivent pas avoir de talonnettes en métal. Les bouts ronds ou ouverts sont préférables ou bouts pointus. Choisissez une paire confortable à semelles non glissantes.

III. ACCUEIL

Merci d'arriver 5 minutes à l'avance afin de commencer à l'heure. Le temps de se changer, papiers, paiements, papotages ... L'accueil ne peut toutefois pas se faire plus de 15 minutes avant le cours

Merci de votre compréhension.

IV. LES PARTICIPANT(E)S ADMISSIBLES

- les participant(e)s sont majeur(e)s
- les adolescent(e)s peuvent suivre les cours les plus courants avec une autorisation parentale (écrite + contact mail/téléphone préalable au cours)

V. ADMINISTRATIF :

- vous fournissez à L'M Pole Dance Studio un contact en cas d'urgence.
- vous autorisez L'M Pole Dance Studio ou les personnes présentes à effectuer le nécessaire en cas d'accident et à prévenir les secours le cas échéant.
- Vous vous engagez à ne pas venir aux cours en état d'ébriété au sens du code de la route, ni après avoir consommé de la drogue ou encore des médicaments déconseillés pour la conduite .

VI. DEROULEMENT DES COURS

Si vous arrivez en retard : vous vous échauffez avant de rejoindre le fil du cours (le prof peut vous orienter mais vous devez effectuer cet échauffement pour des raisons de sécurité) le prof peut décider de ne pas vous faire rejoindre le cours si vous ne l'effectuez pas sans remboursement possible.

- en cours vous gérer votre niveau de fatigue et "d'appréhension éventuelle".

- vous ne vous engagez pas dans une figure "pour essayer" en mode "kamikaze" .. avant de tester vous avez compris et entendu le chemin, les grips et points d'attentions principaux- Le professeur est le SEUL capable de juger si vous pouvez passer un niveau d'apprentissage INITIATION à DEBUTANT puis à INTERMEDIAIRE puis à CONFIRME .

- lorsque c'est votre binôme qui travaille sur la barre et que vous n'êtes pas en position de parade prévue avec lui/elle , vous restez à distance de la barre pour ne pas le/la gêner et par sécurité (chocs).

- si plusieurs niveaux sont dans le même cours, vous ne réalisez que les figures correspondant à votre niveau ou approuvées pour vous par le professeur.

- à tout moment vous pouvez choisir d'utiliser les tapis de chute (sans les talons), ou demander une parade (nb: pas de parade possible pour les spins)

- les parades sont des aides à la réalisation (renforcent les grips ou orientent le corps lors d'une descente moins contrôlée) mais ne sont pas là pour vous portez complètement.

- vous ne réalisez pas la parade d'une autre élève si vous n'avez pas appris à la faire (ce n'est parfois pas le geste qui nous semble logique le mieux approprié) ou si vous ne vous en sentez pas la force ou la technique.

- Aussi, même une fois les figures acquises vous restez concentrée et appliquée sur vos grips et points d'attention.

- vous vous hydratez pendant la séance et participez aux étirements de fin.