

BULLETIN D'INSCRIPTION

à nous retourner avant le 22 octobre 2018

accompagnée du règlement par chèque à l'ordre de l'association
Borderline Dancer – chez Mme Kelmanowicz Sylviane 80 rue Pierre
Renauld 33130 Bègles .

Nom :

Prénom :

Adresse :

Code Postal : Ville :

Tél : Email :

Ce stage est ouvert à tous les compétiteurs connaissant parfaitement les
chorégraphies de leur série championnats FFD. Aux coachs ou animateurs
connaissant les danses des séries auxquelles ils veulent participer.

Les inscriptions ne sont validées qu'accompagnées du règlement. Toute
inscription validée n'est pas remboursable.

L'organisation décline toute responsabilité en cas de vol ou de perte.

Licence 2018/2019 obligatoire

- ✚ Travail sur les danses choisies par la FFD pour 2019
- ✚ Les 45 mn de chaque style seront décomposé comme suit :
 - ❖ 15 mn de rappel des basiques techniques principaux de chaque styles
 - ❖ 30 mn de la chorégraphie des championnats de france

SÉRIE B

2 heures offertes dimanche matin (10h/12h) a
condition de faire la série « C »

PROGRAMME SAMEDI 3 et dimanche 4 novembre 2018

	SALLE 1 SEB +SARAH	SALLE 2 DANN	
Heure-niveau	SÉRIE « C »	Série « D »	Série « E »
09H00-9H45	CHA CHA	9H30/12H45 : PRÉPARATION A LA COMPETITION	
10H00-10H45	WALTZ	Avant : * La gestion du stress * Préparation physique, * Méthodologie de travail	
11H00-11H45	ECS	Pendant : * La gestion du stress * Échauffement * Relaxation auto massage * Préparation des passages (changements rapides, changement d'énergie, etc...)	
12H00-12H45	WCS	Après : * Pourquoi s'étirer ? * Routine d'étirements * Récupération corporelle * Travail sur les feedbacks	
REPAS			
Heure-niveau	Série « D » SEB	Série « E » SARAH	
14H15-15H00	CHACHA	CHA CHA	
14H15-16H00	WALTZ	WALTZ	
16H15-17H00	POLKA	POLKA	
17H15-18H00	N.C	WCS	

Série « C » Sébastien Bonnier + Sarah Verleye	40 €	X	
Série « D » Sébastien Bonnier ou E » Sarah Verleye	40 €	X	
2 Séries « danses »	60 €	X	
Séries « D » ou « E » + DANN	50 €	X	
Préparation à la Compétition DANN	20 €		
Repas au self du CREPS	5 €	X	
TOTAL			

✚ Samedi 21 H00 Bal 100% à la demande Salle l'Aquila
Allée St Joseph Villenave d'Ormon (**gratuit**)

✚ Dimanche 4 novembre workshops 14 h00/18h00
Salle Haut Brion Rue Etienne Dolet Talence
Si vous participez cocher la case