CLUB MUSCULATION

Animation
Michel Lefevre
Référent
Michel Lefevre 03 83 75 80 00

La musculation, un loisir et une activité toute en énergie !
La salle de musculation est avant tout un endroit pour se détendre après le travail... Nous ne cherchons pas à faire de la compétition, d'où le terme "loisir", mais plutôt à être bien dans son corps au féminin comme au masculin. L'échauffement de 10 minutes et la récupération sont deux étapes importantes à ne pas négliger. Elles permettent d'obtenir une meilleure préparation et d'éviter les accidents. Une observation stricte du réglement est fortement recommandée.

REGLEMENT INTERIEUR

RESPONSABLE DU CLUB : Michel LEFEVRE

LA PHILOSOPHIE DU CLUB :

- Notre salle est avant tout un endroit pour se détendre après une journée de travail. Nous ne cherchons pas à faire de la compétition mais plutôt à être bien dans son corps. Nous demandons à chacun de respecter les personnes, les locaux, le matériel qui a été régulièrement entretenu par quelques bénévoles.

L'ADHESION :

- L'adhérent est accepté au club musculation à partir de 16 ans.
- Le certificat médical est **OBLIGATOIRE**.
- La cotisation club annuelle s'élève à **145€.** Possibilité de régler en plusieurs fois, **le jour de l'inscription**, en datant les chèques **de la date d'inscription** à l'ordre de **DAM'J**, et en stipulant au dos la date d'encaissement.

L'ACTIVITE :

1. **L'échauffement :**

- Afin d'éviter les accidents, **l'échauffement** est nécessaire et **obligatoire.** Donc aucune personne ne s'entraînera **sans échauffement préalable**.

2. **L'entraînement :**

- N'essayer jamais de lever des barres et des poids trop lourds. Travaillez progressivement et à votre rythme.

Nous déclinons toute responsabilité en cas de non respect de ces quelques règles.

3. **L'alimentation :**

- Pendant l'entraînement, pensez à boire et à vous ravitailler. (ne mangez pas trop avant l'entraînement)

Les produits anabolisants et leurs dérives sont strictement interdits. Des contrôles peuvent avoir lieu et entraîner une exclusion.

LES LOCAUX :

- **Par mesure d'hygiène, MERCI DE CHANGER DE CHAUSSURES POUR TRAVAILLER DANS LA SALLE DE SPORT.**
- La salle doit être rangée à la fin de chaque entraînement.

CHAQUE ADHERENT NE SE PLIANT PAS AU REGLEMENT SERA PASSIBLE D'EXCLUSION

Signature de l'Adhérent,
« Lu et Approuvé »,