



COG-MUSCULATION

FEUILLE D'INSCRIPTION Saison Sportive 2023-2024

NOM.....PRENOM.....

ADRESSE

CODE POSTAL VILLE

DATE DE NAISSANCE..... LIEU

☎..... E-MAIL

Gargenvillois :

Cotisation annuelle : 180 € Semestrielle : 100€ 3 mois (trimestrielle): 65€

Extra-muros :

Cotisation annuelle : 190 € Semestrielle : 105€ 3 mois (trimestrielle) : 70€

Date de Début...../...../.....Date de Fin d'adhésion...../...../.....

INSCRIPTION SUR PLACE

- Certificat médical obligatoire OU Tableau QS-Santé
- 1 photo d'identité

Je soussigné(e), reconnais avoir pris connaissance des règles de conduite et de sécurité et m'engage à les respecter. (Voir règlement au verso et affichage en salle).

Dans le cadre d'une pratique libre de la musculation, reconnais être suffisamment expérimenté(e) et avoir reçu les consignes nécessaires pour utiliser, en toute sécurité, les appareils de musculation.

M'engage, dans le cadre d'une pratique libre de la musculation, à redoubler de prudence et de vigilance afin de ne mettre en danger ni moi ni les autres pratiquants.

REGLEMENT INTERIEUR DE LA SALLE DE MUSCULATION « EDEN »

Tout membre de la section Musculation, est censé connaître la loi et les règles élémentaires de sécurité et de respect d'autrui, en particulier il se doit de :

- respecter la loi sur la protection des non-fumeurs,
- respecter les règles générales de la musculation.
- Pour être adhérent, l'âge minimum requis est de 18 ans. (16 ans avec autorisation parentale).

Dispositions relatives aux cotisations :

La cotisation couvre les droits des adhérents de la section C.O.G Musculation selon les modalités d'inscription.

Le règlement s'effectuera à l'inscription avant toute séance. Un étalement des paiements pourra être accepté sur l'année par le biais de 3 chèques. Les chèques seront demandés à l'inscription. Les cotisations ne sont en aucun cas décalées ou remboursées. Le renouvellement de la cotisation se fera à terme échu. Tout adhérent n'étant pas à jour dans le règlement de sa cotisation se verra refuser l'accès à la salle.

Par ailleurs, tout membre s'engage à respecter les règles d'hygiène imposées pour la pratique de cette activité :

- **chaussures appropriées fermées et propres.** Les pieds nus et le port de tongs sont interdits. Il convient d'utiliser une paire de basket propre réservée exclusivement à la pratique des activités en salle, règle particulièrement sensible lors de temps pluvieux.
- Tenue vestimentaire adaptée, les sportifs ne sont pas autorisés à fréquenter la salle de musculation torse nu.
- **Utilisation de serviettes de protection pour les bancs et les assises,** pour des raisons hygiéniques, il est nécessaire de mettre des serviettes assez grandes et propres sur les rembourrages et le cas échéant sous les appareils.
- **Nettoyage des appareils « cardio » après chaque utilisation de quelque durée soit-elle.**

Concernant le matériel, tout membre s'engage à

- Respecter le matériel et son emploi. Une mauvaise utilisation peut entraîner des blessures et la dégradation de ce dernier.
 - Après la séance de musculation, remettre le matériel dans son état original et en position sécurisée.
- Les règles communes de sécurité s'appliquent à cette salle. L'utilisation des barres et charges non guidées doivent se faire avec un second partenaire en sécurité. Le non-respect de cette règle engagera la responsabilité de l'utilisateur. L'utilisation de gants adaptés est conseillée pour le maniement des barres.
- Il est interdit d'ouvrir les portes de secours, sauf en cas de danger.

HORAIRES D'OUVERTURE :

La salle de musculation est ouverte de 9h à 12h et de 16h30 à 20h00- Lundi, Mercredi, Vendredi de 17h30 à 20h00 le mardi et vendredi et de 10h à 12h -Samedi, Dimanche.

Fermeture au mois d'Août, vacances Noël, d'Hiver et jour férié.

Le Comité Directeur se réserve le droit de fermer les installations sportives en cas de nécessité et à l'occasion de pont.

INFORMATION :

Vous pouvez souscrire personnellement mais (sans obligation), à un contrat d'assurance complémentaire, couvrant les dommages corporels, dont la pratique du sport que vous avez choisi peut vous exposer. Pour ce faire, nous tenons à votre disposition, une formule d'assurance auprès de notre assureur, que vous pouvez contacter.