FITNESS G.E.A. CAUDRY

REGLEMENT

LE NON RESPECT DE CE REGLEMENT PEUT ENTRAÎNER L'EXCLUSION DU CLUB

La cotisation pour la saison est de 60 euros.
Cette somme, dès qu'elle est payée, permet aux adhérents âgés de 14 ans et plus, d'assister aux 22 heures de cours proposées par notre association.

En adhérant à FITNESS G.E.A., vous vous engagez aussi à respecter le règlement intérieur de notre association. Ce règlement a pour but de respecter les efforts physiques et la sécurité de tous les adhérents :

1 Il faut avoir 14 ans pour participer aux cours de fitness de notre club
Pendant la période d'essai (une semaine) nous vous faisons signer un document déchargeant l'association de toute responsabilité en cas d'accident (formulaire fourni par l'association)

3 Le port de la tenue de sport est obligatoire pour pénétrer dans les salles de sport. Vous devez enfiler vos chaussures de fitness dans les vestiaires, juste avant le cours. (Leurs semelles doivent être propres et sèches)

Les téléphones portables ou montres connectées sont silencieux. Ils ne peuvent pas être utilisés pendant les cours.
L'association ne peut pas être tenue responsable en cas de vol.

4 Tout adhérent s'engage à respecter le déroulement et le contenu du cours auquel il assiste.

& respect des horaires (début et fin). Si vous devez quitter le cours avant la fin, vous devez, par politesse, prévenir l'animateur avant le début du cours.

& respect du contenu des cours élaborés par nos animateurs sportifs. Tous les cours se composent de 3 parties aussi importantes les unes que les autres :
L'échauffement,indispensable pour éviter les accidents musculaires et articulaires
Les différents blocs d'exercices correspondant à la nature du cours *
Les étirements indispensables pour éviter les courbatures et les douleurs musculaires . Pour la sécurité de tous les pratiquants, aucun déplacement de personne ne doit avoir lieu pendant le cours (ex. :Passage aux toilettes avant le cours, le matériel est rangé à la fin du cours).

& Respect des autres Adhérents pendant le cours :
Afin que les consignes données par l'animatrice soient entendues et comprises par tous les participants, nous vous demandons de ne pas faire de bruit (bavardages à haute voix)

& La présence d'enfant non inscrit accompagnant leurs parents pendant les cours est totalement interdite quelque soit l'age.