

CLUB MUSCULATION DAM'J

HORAIRES :

<i>Mardi :</i>	De 17 h 00 à 19 h 30	De 20 h 30 à 22 h 00
<i>Mercredi :</i>	De 17 h 00 à 19 h 30	De 20 h 30 à 22 h 00
<i>Vendredi :</i>	De 17 h 00 à 19 h 30	De 20 h 30 à 22 h 00
<i>Samedi :</i>	De 14 h 30 à 16 h 30	

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 **100 €**. 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 dérivés 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 »,