

# CLUB MUSCULATION DAM'J

## HORAIRES :

<i>Mardi :</i>	<b>De 18 h 00 à 19 h 30</b>	<b>De 20 h 30 à 22 h 00</b>
<i>Mercredi :</i>	<b>De 18 h 00 à 19 h 30</b>	
<i>Vendredi :</i>	<b>De 18 h 00 à 19 h 30</b>	<b>De 20 h 30 à 22 h 00</b>
<i>Samedi :</i>	<b>De 14 h 30 à 16 h 00</b>	

## REGLEMENT INTERIEUR

**RESPONSABLE DU CLUB :** Roger COMMUNAL

### **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 »,