



SAISON 2024 - 2025

FICHE D'INSCRIPTION DAM'J

Club MUSCULATION



*Coller
Votre
Photo*

ADHERENT :

NOM : PRENOM :

Né(e) le : Sexe : F M

Adresse : Rue :

Code Postal : Ville :

e.mail :

(Ecrire lisiblement, information importante pour la communication au cours de la saison)

Pers..... Port.....

Nom du médecin traitant :

IMPORTANT : Pour tous les sports CERTIFICAT MEDICAL OBLIGATOIRE afin de clôturer votre nouvelle inscription et valider votre assurance DAM'J. Pour votre renouvellement d'inscription, votre certificat médical est valable trois ans, à condition de ne pas être concerné par une case OUI sur le questionnaire médical confidentiel que vous trouverez sur notre site et que vous garderez précieusement.

Je, soussigné(e), M.....adhérent au Club de Musculation de DAM'J, certifie ne pas être concerné(e) par une case OUI du questionnaire médical ; et m'engage à signaler tout problème de santé occasionnel ou permanent, pouvant influencer sur l'activité pratiquée, ceci, en toute confidentialité.

Les médecins, SAMU, POMPIERS, sont les seuls habilités à décider du lieu d'hospitalisation de l'adhérent.

Personne à prévenir en cas de problème :

NOM : PRENOM :

Lien avec l'adhérent

PAIEMENT A L'INSCRIPTION – 145 € pour l'année

◆ Possibilité de payer en trois fois maximum, (49 €, 49 €, 47 €) 1^{er} paiement le mois de l'inscription ; avec dépôt de **tous** les chèques, à l'ordre de DAM 'J et **datés du jour de l'inscription. Vous devez mentionner au dos des chèques, la date complète d'encaissement.**

◆ Cochez case(s) correspondant à votre mode de règlement.

DATE	MONTANT	MODE DE REGLEMENT						
		Chèque	Espèces	CAF	Tickets Jeunes	Chèque Vacances	Coupon Sport	C.E.

CLUB MUSCULATION DAM'J

HORAIRES :

Mardi, Mercredi et Vendredi : De 17 h 00 à 19 h 00
Samedi : De 14 h 30 à 16 h 30

REGLEMENT INTERIEUR

RESPONSABLE DU CLUB : Michel LEFEVRE – Michel ANCLIN

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**.
- Merci de coller votre photo pour le trombinoscope.
- Tout dossier incomplet entraînera le refus d'accès à la salle.

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

Fait à,

Le

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