

EXTRAIT DU REGLEMENT INTERIEUR

Les adhérents doivent dès leurs arrivées porter leur carte d'adhésion sur le tableau prévu à cet effet, et l'enlever lors de leur départ du centre.

La serviette ainsi que des chaussures de sports propres sont obligatoire pour pratiquer.

MUSCULATION

Les adhérents sont tenus de placer leur serviette entre leur corps et l'appareil utilisé. Lors de l'utilisation des appareils de cardio-training pouvant entraîner une sudation importante ces derniers doivent procéder au nettoyage de l'appareil (ordinateur , carter , et pourtour de la machine.

Les chaussures de sports sont obligatoires et doivent être propres.

La serviette est obligatoire aussi bien en musculation qu'en gym.

Il est conseillé de venir avec une bouteille d'eau

GYMNASTIQUE

L'usage d'une serviette est obligatoire pour pouvoir accéder aux cours.

Des chaussures de sports propres et non marquantes sont obligatoires pour tout les cours néanmoins pour le stretching les adhérents sont autorisés à se déchausser à condition de rester sur la serviette qui recouvre leur tapis.

Les enfants de moins de 16 ans sont interdits y compris pour regarder les cours.

matériel doit être rangé après utilisation notamment les poids et haltères.

Les barres de musculation doivent être déchargées.

Les cotisations sont à régler le premier jour de l'inscription.

Dès son arrivée en salle, l'adhérent doit déposer sa carte sur le panneau, à l'entrée.

LES ACTIVITES

MUSCULATION

La musculation est en libre service, pendant tout le temps d'ouverture de la salle. Il est demandé d'interrompre votre séance 15 minutes avant l'heure de fermeture.

Vous avez la possibilité de prendre rendez-vous à l'accueil avec un des éducateur sportifs de la salle afin qu'il vous établisse un programme personnalisé.

SAUNA

Le sauna est allumé sur demande. Pensez à le signaler dès votre arrivée auprès du personnel afin de prévoir le temps de chauffe.

FITNESS

Les cours collectifs sont mixtes.

Le planning est susceptible d'être modifiée en cours d'année en fonction de certains aléas.

Un autre planning sera mis en place pendant la période estivale.

Si vous êtes débutant n'hésitez pas à vous signaler auprès des professeurs et à vous placer de préférence dans la salle à sa proximité pour qu'il vous apporte son aide



HORAIRE D'OUVERTURE **Du lundi au vendredi : de 9h30 à 21h**

- 2 photos d'identités récentes

- 1 Certificat médical de non contre indication à la pratique de la « **musculation, fitness et sauna** »

- 1 Fiche d'adhésion remplie et signée

- Avoir réglé sa cotisation dans son intégralité à l'adhésion**

- Avoir pris connaissance et approuvé le règlement intérieur (**voir au verso**)

Fit's cool (salle de l'EMSAM)

4 Rue du 81° régiment d'infanterie B.P 74497 34093 Montpellier Cedex 5 Tel : 04 67 16 61 05

<http://www.fits-cool.com>

PLANNING DES COURS COLLECTIFS 2009 - 2010

Heures	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
9h30 10h15	PILATES			ABDO FESSIERS CUISSES / STRETCH	GYM
10h30					
12h30 13h15	GYM DOUCE	ABDO FESSIERS CUISSES		GYM	NOUVEAU STEP'N SCULPT
18h	GYM TONIC	BODY BARRE	ABDO FESSIERS CUISSES	STEP DEBUTANT	NOUVEAU SPECIAL DOS
18h45	GYM DOUCE	NOUVEAU TOP ATHLETIC	PILATES	ABDO FESSIERS CUISSES	BODY GUARD
19h30	PILATES	STEP AVANCE	STRETCHING	HILOW AVANCE	STRETCHING
20h15					

TECHNIQUE DOUCE

STRETCHING : Retrouvez mobilité articulaire et souplesse de vos articulations et de vos muscles.
PILATES: Rééquilibrage des muscles du corps, en renforçant les muscles profonds trop faibles et en décontractant les muscles superficiels trop tendus.

GYM DOUCE: Renforcement musculaire et étirements avec faible charges additionnelles.

TECHNIQUE RENFORCEMENT MUSCULAIRE

ABDO-FESSIERS ou FESSIERS ABDO CUISSES : Renforcement musculaire ciblé en endurance.

GYM : Renforcement musculaire traditionnel généralisé avec ou sans matériel.

BODY-SCULPT: Renforcement généralisé avec haltère pour que vos muscles reprennent vie.

BODY BARRE : Tonification et gain de force garantis pour un corps galbé.

GYM TONIC : Cours tonique comprenant à la fois des exercices d'endurance et de renforcements musculaire.

TECHNIQUE CARDIO FITNESS

STEP: Une marche, des musiques entraînantes et toujours beaucoup d'ambiance dans les enchaînements.
HI-LOW : Renforcez votre système cardio vasculaire au travers de l'apprentissage d'un «show» final rayonnant.

BODY GUARD: Boxe, Arts martiaux et Fitness dans des combinaisons simple permettant de s'exterioriser et de se dépenser avec du fun. **les hommes adoreront aussi.**

NOUVEAUTES 2009

TOP ATHLETIC energie et souffle tout ce que vous recherchez...dépassez voussans coordination

SPECIAL DOS: Combattez le mal du siècle ...et apprenez les trucs et astuces pour ne plus avoir mal

STEP'n SCULPT : Un cours alliant exercices de step et renforcements généralisés



Tout les cours sont accessibles à tous les niveaux. Cependant, nous conseillons aux débutants de s'orienter dans un premier temps dans les cours de renforcement musculaire ciblés puis généralisés, et pour les cours «endurance» dans les cours destinés aux débutants (step, hlow).

Dans tous les cas demandez et signalez-vous auprès du professeur lors de vos premiers cours.

<http://www.fits-cool.com>

04 67 16 61 05 - 06 12 76 50 58