



Haltérophilie

Dès 12 ans



Sport de force qui nécessite également une maîtrise technique particulière associant vitesse, souplesse, coordination et équilibre. L'haltérophilie est aujourd'hui l'unique sport de force inscrit au programme des Jeux Olympiques.

Quel que soit votre âge et votre niveau, de l'initiation jusqu'à la compétition, nous vous proposons un accompagnement, un matériel, une pratique et une pédagogie adaptés pour pratiquer : l'haltérophilie, la **préparation physique**, le **cross-training** et la **muscultation sport-santé**, dans une ambiance sérieuse, sereine et conviviale.

INSCRIPTION



Maison des Sportifs, 177/187 Avenue Gabriel Péri, Gennevilliers aux heures d'ouverture ou sur le lieu de pratique aux heures d'entraînements.

Pré-inscription possible en ligne.

Documents à fournir :

- Le Bulletin d'inscription
- Un certificat médical d'aptitude à la pratique de l'Haltérophilie
- Une photo d'identité

COTISATIONS



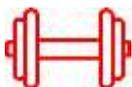
	Moins de 18 ans	Plus de 18 ans
Haltérophilie	150 €	200 €
Musculation / Cross-Training	/	250 €
Sport-santé	/	200 €

Règlement par chèque à l'ordre du C.S.M.G ou en espèces

P@ss+ accepté pour les collégiens

Coupons Sport et Chèques Vacances ANCV

ENTRAINEMENTS



Gymnase Auguste Delaune		
HALTÉROPHILIE TOUS NIVEAUX / PREPARATION PHYSIQUE	Lundi - Mercredi - Vendredi	18h - 21h
HALTÉROPHILIE CONFIRMÉE / CROSS-TRAINING	Lundi - Mercredi - Vendredi	17h - 18h30
CROSS-TRAINING	Samedi	10h - 12h

CONTACTS



Franck MASCLEF : 06.58.65.78.78 / franck.masclef@edf.fr

Maison des Sportifs : 01.40.85.49.88 / secretariatcsmg@orange.fr

Site internet : www.csmggennevilliers.com