**GYM FITNESS DE SACLAY**

**REGLEMENT INTERIEUR - SAISON 2023-2024**

***REPRISE DES COURS LE LUNDI 18 SEPTEMBRE 2023 – FIN DES COURS LE 29/06/2024***

1/ L’adhésion au Club Omnisports de Saclay implique l’approbation des statuts du Club et de son règlement  intérieur, consultables sur le site Internet du Club. Les adhérents gym fitness sont des adultes. Le dossier complet doit être constitué et déposé lors dès les premiers cours. Passé un délai de 3 semaines, l’accès au cours pourra être refusé à l’usager n’ayant pas transmis son dossier d’inscription au complet.

Toute démission doit être confirmée par écrit au bureau de la section Gym-Fitness du COS. Aucune cotisation ne sera  remboursée pour toute demande parvenue après le 1er novembre de la saison en cours. Cette modalité pourra être  assouplie sur présentation d’un justificatif médical, en cas d’accident ou maladie grave impliquant un arrêt complet  de l’activité. Si un remboursement est demandé, il sera fait au prorata des cours déjà suivis et après déduction des  frais engagés par la section.

**Les inscriptions sont ouvertes toute l’année mais sans tarifs dégressifs.**

2/ Chaque adhérent autorise expressément le club à capter toutes photographies ou vidéos prises dans le cadre de  son activité associative, à conserver pour une durée illimitée, exploiter, reproduire et diffuser nommément, sans  contrepartie financière, sur support papier, numérique ou informatique (Internet) son image et ses propos.  Conformément à la législation en vigueur, chaque adhérent dispose d’un droit d’accès et de rectification de  l’ensemble des informations, images et propos le concernant.

3/ Une bonne tenue, le respect des personnes et du matériel, l’aide à l’installation et au montage des équipements  sont de règle au sein du club. **Au dojo du Val (Gymnase de Favreuse) et à l’Espace Jeanne Moreau (EJM)**, nous vous  demandons d’utiliser, impérativement sous peine d’exclusion du cours, **une paire de chaussures propres et réservée à cet usage**. Vous ne devez pas participer au cours avec les chaussures que vous avez aux pieds pour vous y rendre.  **Au dojo du bourg**, vous devrez **vous déchausser**. L’utilisation d’une serviette est obligatoire pour nos activités.

**4/ Si un plan de restriction sanitaire (COVID 19) est en vigueur, un protocole sanitaire sera à respecter.**

5/ Un(e) adhérent(e) peut assister à plusieurs cours par semaine, mais si l’effectif d’un cours pénalisait l’espace  requis à la pratique de la Gym-Fitness, **ou si un plan de restriction sanitaire était en vigueur, les responsables de la  section pourront limiter le nombre de participants à ce cours (avec inscription).** Dans ce cas, la priorité de  participation sera donnée aux adhérents dont le cours concerné est le seul de la semaine.

6/ Le bon fonctionnement d’une association dépend, en partie, du respect par ses adhérents de règles communes, et  plus particulièrement des statuts, du règlement intérieur du Club et du règlement intérieur de la Section. En cas  d’entorse à ces règles, tout adhérent s’expose donc à des sanctions disciplinaires infligées par l’association qui  peuvent aller jusqu’à l’exclusion.

7/ En cas d’accident, il sera fait appel aux services d’urgences par lesquels l’adhérent accidenté sera pris en charge. Le COS est par ailleurs couvert pour la responsabilité civile chez AXA Assurances sous le contrat n° 227.9303.504 ; 9  rue de Paris 91400 ORSAY.

8/ L’absence d’un professeur entraînant l’annulation des cours sera annoncée par mail et si possible par voie d’affiche sur le lieu de  l’entraînement, et n’entraîne pas  obligatoirement le rattrapage du cours. Il n’y a pas de cours pendant les vacances scolaires sous réserve de modification .

9/ Le Règlement Général sur la Protection des Données (RGPD) concernant la collecte et le traitement des données à  caractère personnel des adhérents est respecté (Voir le règlement intérieur du COS).

**GYM FITNESS DE SACLAY**

**REGLEMENT INTERIEUR - SAISON 2023-2024**

**Planning des cours pour la saison 2023-2024**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Jour** | **Horaire** | **Professeurs** | **Lieux** | **Descriptifs** |
| 1 | Lundi  | 20h15 – 21h15 | Laëtitia  | Le Val  | Body Sculpt  |
| 2 | Mardi  | 21h - 22h  | Laëtitia  | Espace J.M salle Pigeon  | Body Sculpt  |
| 3 | Mardi  | 17h-18h | Ouahida  | Le Val  | Pôle Zen  |
| 4 | Mardi  | 18h-19h | Ouahida | Le Val  | Gym Fitness |
| 5 | Mardi | 19-20h | Ouahida | Le Val | Pilates |
| 6 | Mardi | 20h30-21h45 | Mireille  | Le Bourg | Body Zen  |
| 7 | Jeudi  | 9h-10h | Mireille  | Le Val | Gym Fitness |
| 8 | Jeudi | 10h-11h | Mireille  | Le Val | Stretching / Bien être  |
| 9 | Jeudi | 11h-12h  | Mireille  | Le Val | Gym douce pour tous  |
| 10 | Jeudi | 18h-19h | Sandra  | Espace J.M salle Pigeon  | Pilates |
| 11 | Jeudi | 21h-22h15 | Mireille   | Le Val | Body Training  |
| 12 | Vendredi  | 9h30-10h30 | Sandra | Le Val | Pilates |
| 13 | Vendredi  | 10h30-11h30 | Sandra | Le Val | Gym Fitness |
| 14 | Samedi  | 8h45-10h | Mireille  | Le Val | Gym Fitness |

**Si besoin, les bénévoles de la section se réservent le droit d’adapter ce planning. Pour toute information  complémentaire, contactez par mail cmgymfitness@gmail.com**

**Total Body ou TBC** : le tout en un du fitness. Vous alternez les phases de cardio (squats, step…), avec des exercices de  renforcement musculaire (fentes, travail des épaules avec des poids…). Tonique, sportif, le Total Body vous laisse un souvenir  impérissable après chaque séance : une saine fatigue, de l’euphorie, et la sensation d’avoir fait travailler votre corps à 200%. Le  rythme est très soutenu !

**Body Sculpt** : un cours qui alterne des séances de cardio, entrecoupées d’exercices de musculation réalisés avec des élastiques,  des bâtons ou encore des haltères afin d’optimiser l’intensité de l’effort. Ce cours a pour objectif d’aider à remodeler  rapidement sa silhouette et la rendre plus tonique. Rythme soutenu !

**Body training :** il consiste à effectuer des séries d’exercices de musculation**,** de gainage et de cardio souvent en circuit training**.** Le rythme est soutenu ! Un temps de relaxation, en fin de séance, vous permettra un endormissement de qualité.

**Gym fitness :** sont regroupées une pluralité d'activités comme les exercices de cardio, de musculation, d'étirements, des abdos fessiers, du body combat ou d'autres déclinaisons visant l'amélioration de la condition physique. Les activités de fitness  permettent de perdre du poids, de travailler tout le corps, son endurance et son cardio, de se muscler, de s'assouplir et de  s'entretenir. Il s'agit finalement de favoriser le bien-être des participantes et leur forme globale en se faisant plaisir !

**Body zen :** Inspiré des gym douces et de disciplines comme le Qi Gong, le Yoga et le Pilates, ce cours permet d’évacuer le stress  avec des exercices de concentration et de mouvements fluides. Coordination, mobilité et relaxation sont sollicités. Clé de la  tonicité physique et mentale, le Body Zen joue avec les étirements, le relâchement, les appuis et la fluidité des mouvements.  Toujours porté par la musique douce le Body Zen vous fait éliminer les tensions du quotidien, prévient le mal de dos, vous  pousse à vous relaxer.

**Pilates:** La méthode Pilates, sur fond de musique classique, est une gymnastique douce qui allie une respiration profonde avec  des exercices physiques. Le Pilates est une méthode de renforcement des muscles profonds, responsables de la posture. Les  muscles profonds sont les muscles du centre, qui se situent entre les côtes et le bassin, et tout autour de la colonne vertébrale  (abdominaux, plancher pelvien et les muscles du dos).

**Stretching :** Le stretching est une pratique sportive à part entière qui devrait faire partie des semaines de chaque sportif, ou non sportif d’ailleurs. Consacrer une séance par semaine à du stretching est bénéfique, si ce n’est indispensable, à la récupération des  muscles et à la récupération du mental. La séance de stretching se déroule au calme, dans un moment propice, durant lequel vous  êtes prêt à accueillir ce calme et à profiter de la séance. Vous devez être parfaitement concentré pour en tirer des bénéfices.