

CLUB MUSCLES ET FORME

*298 rue Kléber
59155 FACHES THUMESNIL*

Activités proposées : Musculation et entretien musculaire
Remise en forme, stretching, cardio-training
Détente et relaxation

Horaires : du Lundi au Vendredi de 13h30 à 20h30
Le Samedi de 8h30 à 12h et de 13h30 à 18h

Inscriptions : la saison sportive se déroule du 1^{er} septembre de l'année au 31 août de l'année suivante

Cotisations annuelles : 100 € pour les gens qui habitent Faches-Thumesnil et les anciens adhérents
150 € pour les extérieurs la 1^{ère} année d'inscription

Documents à fournir : un certificat médical d'aptitude à la musculation pour chaque saison sportive
2 photos d'identité
un justificatif de domicile pour les gens habitant Faches-Thumesnil

Fonctionnement :

Des cours sont assurés par 1 moniteur (coach) 1 ou 2 fois par semaine pour les débutants

Le Club reçoit les personnes à partir de 16 ans inclus, désireuses de garder la forme, s'entretenir, se muscler, se détendre, compléter un autre sport, préparer personnellement un concours de bodybuilding ou d'haltérophilie en sachant que le club ne forme pas et ne présente pas particulièrement des candidats aux concours régionaux et nationaux car la demande est insignifiante et nous ne voulons pas privilégier ce type de formation au dépend de la majorité des adhérents qui viennent pour une détente et une mise en forme personnelle.

Pour des raisons de sécurité et de responsabilité, le Club ne peut pas proposer des séances d'essai sans être inscrit définitivement.

Pour le bien être et la sécurité de tous, la salle d'entraînement est sous Vidéo-Surveillance.

Un sauna est à la disposition des adhérent(e)s les Lundi-Jeudi pour les femmes, Mardi-Vendredi pour les hommes.

Tous les ans, en fin de saison (mai-juin), nous organisons, entre adhérents du club, une compétition amicale interne de développé-couché où tous les participants gagnent une carte d'achat de 20 € suivi d'une collation.

CLUB MUSCLES ET FORME

Inscriptions 2025/2026

La saison sportive se déroule du 1^{er} septembre de l'année au 31 août de l'année suivante

**Les INSCRIPTIONS se prennent à partir du
8 SEPTEMBRE 2025 les
MARDI et JEUDI de 14 h 30 à 19 h**

- Cotisations annuelles : 100 € pour les gens qui habitent Faches-Thumesnil et les anciens adhérents
150 € pour les extérieurs la 1^{ère} année d'inscription
- Documents à fournir : un certificat médical d'aptitude à la musculation et cardio-training pour chaque saison sportive

2 photos d'identité (pour les nouveaux)

un justificatif de domicile pour les gens habitant Faches-Thumesnil

Il est impératif de s'inscrire au plus vite (anciens et nouveaux) car pour des raisons d'assurance, de sécurité et d'organisation, le Club arrête les inscriptions lorsque le nombre d'adhérents requis et déclaré est atteint.

En particulier pour les anciens adhérents qui doivent se réinscrire pour le 30 septembre au plus tard s'ils veulent continuer à venir s'entraîner.

Le Comité Directeur