

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.