

Extrait du Vtt Fun Club

<http://www.vttfunclub.fr/spip.php?article581>

Salle de Renforcement Musculaire

- Infos Club -

Date de mise en ligne : mercredi 3 décembre 2014

Description :

Salle de Renforcement Musculaire

Copyright © Vtt Fun Club - Tous droits réservés

Le club dispose de créneaux horaires à salle de Renforcement Musculaire du STADE MUNICIPAL ROGER BAMBUCK

Les horaires :

MARDI de 18H30 à 20H OUVERT A TOUS

JEUDI de 18H30 à 20H RESERVE A LA PREPARATION COMPETITION

Le club bénéficie de la salle de renforcement musculaire du stade de VILLERS LES NANCY suivant ce créneau horaire : Mardi de 18h30 à 20 h et Jeudi de 20h à 22h

Le président du club étant responsable, nous vous demandons de respecter un certain nombre d'impératifs afin que la salle, fournie gracieusement par la Mairie de VILLERS nous soit laissée à disposition dans l'avenir.

ORGANISATION ET FONCTIONNEMENT

- " la salle ne peut contenir plus de 40 personnes, minimum 2
- " L'accès de la salle n'est pas autorisée aux mineurs de moins de 16ans
- " Les mineurs de -18 ans sont placés sous la responsabilité d'un adulte majeur

RESPECT DU MATERIEL :

- " Le plus grand soin dans la manipulation des appareils est recommandée pour des raisons à la fois de conservation des équipements et de préservation de la santé des utilisateurs
- " Les câbles des appareils à poulie doivent être reposés doucement et non pas lâchés brusquement
- " Les haltères ne doivent pas être jetées au sol
- " Par respect pour autrui,, les appareils doivent toujours être déchargés et les poids rangés après leur utilisation

SECURITE

" Il est recommandé de suivre une démarche cohérente dans l'utilisation des appareils de musculation à l'aide d'ouvrage ou en suivant les conseils de personnes qualifiées, afin de ne pas risquer des conséquences négatives lors d'une mauvaise utilisation des agrès.

HYGIENE

- " Une tenue de sport est exigée avec le port d'un tee-shirt ou haut de survêtement
- " Une paire de chaussures de sport réservée uniquement à l'accès de la salle est exigée
- " Il est obligatoire de prévoir une serviette à poser sur les appareils avant utilisation
- " Il est interdit de manger dans la salle