Règlement interne « ACTIVITÉ GYMNASTIQUE »

Références : **Statuts et Règlement Intérieur du CSA des Dunes**

Objet : Pratiquer l'activité GYMNASTIQUE « douce ou dynamique », en musique, dans un esprit de « détente et de loisir ». Les 2 sections sont ouvertes aux adhérents à jour de leur cotisation.

Style de cours : Les cours, d'une durée de 50' (45' GYM DOUCE) sont dispensés par des **éducateurs sportifs (PROS)** diplômés d'état, employés au CSA des Dunes. Notre objectif est de proposer un cours spécifique au « CSA des DUNES » et adapté à tous les niveaux de pratique. Aucun adhérent ne peut se substituer au moniteur.

GYM DOUCE : Cette activité n'est réservée qu'aux personne âgées et aux femmes enceintes ou en période « post accouchement ». Elle est tolérée temporairement pour celles et ceux, plus jeunes, qui reviennent de blessure. Pour le confort de ce cours spécifique, merci de respecter cette consigne.

Cas d'accident : Une fiche de « conduite à tenir en cas d'accident » est affichée à proximité du bureau des moniteurs. Prévenez le « moniteur de service » à l'occasion de tout incident ou accident et aidez-le dans son intervention, si besoin.

Horaires des cours : Il peut arriver qu'un participant arrive en léger retard ou soit contraint de partir en avance. Il est souhaitable que ces décalages ne provoquent aucune gêne pour les autres participants au cours. Sauf blessure individuelle signalée au moniteur avant le cours, nul ne doit quitter l'activité pour pratiquer la musculation ou une autre activité de loisir. Un adhérent non inscrit à la GYM ne peut pas prendre part à une séance ou partie d'une séance.

Séance annulée : En dessous de 5 participants à une séance, la séance est annulée et les « adhérents présents » sont invités à réaliser une séance de cardio-training ou de musculation.

Pratiquants : Un adhérent ne peut réaliser qu'un cours par jour. Toutefois, lors de sa séance d'entrainement, il peut enchainer GYM et MUSCULATION s'il est abonné aux 2 activités. Il est demandé aux participants de l'activité gymnastique de ne pas parler au point de gêner le moniteur ou les pratiquants.

Tenue : La tenue vestimentaire est libre. **Torse nu INTERDIT**. Débardeur « toléré » s'il n'engendre pas un manque d'hygiène individuelle ! **Seuls les chaussons de danse, les chaussettes et les pieds nus** sont autorisés sur le tapis de GYM. Une serviette est impérative pour la pratique de la gymnastique. Une bouteille d'eau est conseillée. **Les chaussures et les sacs sont obligatoirement déposés dans les casiers prévus à cet effet**.

Téléphone portable : Vous recevrez vos appels hors de la salle !

GYM et GYM DOUCE : Le nombre **maximum** d'élèves sur le tapis est de **« 40 maxi »**.

Lors de cours surchargés ou de blessure, l'adhérent de la section gymnastique peut prendre place sur les appareils « CARDIO » et poursuivre son renforcement musculaire sur les machines en toute discrétion pour ne pas gêner le cours.

Engagement : Tout adhérent ou futur adhérent en désaccord**, même partiellement,** avec le présent Règlement Interne, doit prendre ses responsabilités et ne pas s'inscrire au CSA des Dunes.

Fait à POITIERS, le 2 juin 2024

Brigitte SLAWINSKI et Yves FILLIATREAU
Coprésidents du CSA des Dunes