



INFORMATION SAISON 2022 - 2023

Adhésion individuelle : 135.00 €

Adhésion famille : 122.00 €

Activités : Musculation libre ou guidée - Cours collectifs - Conseils de nos coachs sportifs

Entraînements : Abdos-fessier, Cardio-training, Stepper, Renforcement musculaire, Stretching.

Notre saison sportive débute en septembre et se termine fin juin.

Les cours et les créneaux sont assurés pendant les vacances scolaires (sauf Noël)

Les inscriptions sont prévues du **lundi 29/8 au jeudi 01/9 de 17h à 19h**

Elles ne seront acceptées que si le dossier est **complet**.

Les cours collectifs débuteront le **jeudi 01/09/22**. (prévoir son propre tapis de sol)

Le dossier d'inscription devra être composé des éléments suivants:

- La fiche d'inscription renseignée.
- Un Certificat médical pour la pratique du sport de la musculation de moins de 3 mois (valable 3 ans), ou le document CERFA n° 15699*01 et son attestation si renouvellement de l'adhésion.
- Le règlement complet du montant de l'adhésion (1 à 3 fois en chèque)
- 2 photos d'identité format 4cm x 3cm, (uniquement pour les nouveaux adhérents)
- Votre participation aux cours collectifs (à renseigner dans la fiche d'inscription).

- Le règlement pourra être effectué en 3 fois maximum.
- Le ou les chèques seront à libeller à l'ordre de : "Sael Musculation".

Le règlement en espèce est à éviter.

Toutefois, il ne sera accepté qu'en une fois et du montant total de l'adhésion.

1 séance gratuite d'initiation et de découverte est possible pour les nouveaux adhérents sur présentation d'un certificat médical de moins de 3 mois.

Jours d'entraînement

- Les Lundi, Mardi, Mercredi et Jeudi de 16h30 à 20h00 au centre sportif du Vigneau (Bd Salvator Allendé 44800 ST-Herblain)

Les cours collectifs, dispensés par des coaches diplômés, sont proposés le mardi et le jeudi à 18h10 et 19h10