

## REGLEMENT INTERIEUR

### 1. PRESENTATION DE L'ASSOCIATION

Créée en 1995, dans le but de faire découvrir et pratiquer le Fitness, l'Espérance Fitness est une des quatorze sections de la Société Omnisports Espérance sise à Nogent-sur-Seine.

L'Espérance Fitness propose à ses adhérent(e)s un grand choix d'activités (Qi Gong, renforcement musculaire, stretching, step, Zumba, pilates, Yoga) regroupées sous le terme de Fitness qui se pratiquent en cours collectifs d'une durée de 50 minutes, et visant à améliorer l'activité cardio-vasculaire, musculaire et de bien-être.

Ces cours sont ouverts à toutes et à tous, différents niveaux sont proposés aux adhérent(e)s.

### 2. FONCTIONNEMENT DE L'ASSOCIATION

Le club est régi par la loi de 1901. Il est dirigé par un comité directeur, élu chaque année lors des Assemblées Générales et qui se compose de personnes volontaires et bénévoles.

Le bureau se compose de :

✦ Présidente	Mme Marie-Claude GUELIN
✦ Communication	Mme Laurence GUELIN et Mme Najat EL MAKHTOUM
✦ Trésorière	Mme Sylvie TISON
✦ Secrétaire	Mme Marie-Henriette RAMIER
✦ Secrétaire adjointe	Mme Dominique MARMILLON
✦ Administratif et animation	Mme Odile BOUDIGNAT
✦ Accueil et animation	Mme Peggy LACOUR
✦ Accueil et inscription	Mme Karine YASAROGLU
✦ Accueil et inscription	Mr Christophe DESBOYAUX

### 3. MODALITES D'INSCRIPTION

L'Association est ouverte à tous à partir de **14 ans**. Il faut toutefois remplir les conditions dictées par la loi. Les adhérent(e)s devront fournir :

- Un nouveau certificat médical d'aptitude à la pratique du fitness pour la saison dès le premier cours.
- Une autorisation parentale pour les mineurs
- La cotisation annuelle pour la gestion du club
- La fiche de renseignement dûment remplie par laquelle vous signifiez votre souhait d'adhésion
- Deux enveloppes timbrées et libellées ou adresse e-mail sur le site Internet : [www.sp-fitness.fr](http://www.sp-fitness.fr)
- Deux photos d'identité (non réglementaire autorisée)



### LES ADHESIONS INCOMPLETES NE SERONT PAS PRISES EN COMPTE

Tarif : 110 € pour l'ensemble du planning

Payable au trimestre (1 x 40€ et 2 x 35€) par chèques et/ou chèques vacances, coupons sports ANCV validité 2020, déposés lors de l'inscription).

Les 3 chèques seront encaissés à chaque trimestre sans possibilité d'annulation.

Nota : 3,00 € de cotisation par adhésion sont reversés à Espérance Omnisports.

Cette cotisation est unitaire. Merci de nous préciser si vous avez déjà une carte d'une autre section sportive émanant de l'espérance omnisport via le bulletin d'inscription Espérance Fitness (veuillez cocher la case).

### 4. PRATIQUE DU FITNESS

Les séances ont lieu à l'Espace Rielasingen-Worblingen situé à côté de l'Agora. Les locaux sont mis gratuitement à la disposition des Associations et ne doivent être soumis à aucune détérioration.

La saison débute en septembre et s'achève mi-juillet.

Un planning allégé est proposé pendant les vacances scolaires (sauf vacances de Noël).

**En cas d'indisponibilité d'un professeur, ses cours ne seront pas remplacés.**

Un planning annuel, regroupant en moyenne 18h30 de cours par semaine, est mis à la disposition de chaque adhérent(e).

Les adhérent(e)s peuvent participer librement aux cours qui sont proposés sans restriction de jours ni d'horaires.

Les séances sont assurées par :

- |                         |   |
|-------------------------|---|
| ✦ Marie-Hélène MATHE    | Brevet d'Etat EGDA (professeur rémunéré)  |
| ✦ Mégane JOLY           | Brevet d'Etat Métiers de la Forme (professeur rémunéré)                                 |
| ✦ Maureen BLOY          | Brevet d'Etat Métiers de la Forme (professeur rémunéré)                                 |
| ✦ Dylan GYSSELS         | Brevet professionnel activité gymnique de la forme et de la force (professeur rémunéré) |
| ✦ Anne-Marie SCOUFLAIRE | Brevet d'Etat d'éducateur sportif (professeur rémunéré)                                 |
| ✦ Pascale JOANOT        | Diplôme de la DDCSPP (professeur rémunéré)  |

Ces professeurs participent régulièrement à des stages nationaux de formation et de perfectionnement.

#### **Tenue vestimentaire :**

Le pratiquant(e) devra porter des vêtements de sport confortables, se munir d'une bouteille d'eau et **d'une serviette de toilette obligatoire pour toutes les séances (pilates, yoga, fitness etc)**. Le port de chaussures de sport adaptées à la pratique du Fitness est **obligatoire**, les chaussons de gymnastique ou de danse sont à proscrire ; de mauvaises chaussures pouvant entraîner à la longue des problèmes articulaires importants (dos, genoux et chevilles).

**LES CHAUSSURES DOIVENT IMPERATIVEMENT ETRE PROPRES ET SERVIR UNIQUEMENT POUR LE SPORT EN SALLE, AFIN DE NE PAS ENDOMMAGER LE PARQUET.**

### **5. DEROULEMENT DES SEANCES**

Les séances sont réservées aux personnes ayant rempli toutes les conditions d'inscription.

Il est toutefois possible de participer à trois cours à titre d'essai gratuitement sur présentation du certificat médical. Au-delà, l'inscription est **obligatoire**. **Une fois réglée, la cotisation ne sera pas remboursée.**

Les spectateurs sont tolérés, dans la mesure où ils ne perturbent pas le déroulement des cours. **Les enfants sont interdits pendant les heures de cours.** Les parents qui se présentent accompagnés de leurs enfants se verront interdire l'accès aux cours.

L'Association décline toute responsabilité en cas de vol. Il est vivement recommandé aux pratiquant(e)s de ne rien laisser dans les vestiaires, les affaires personnelles pouvant être entreposées dans la salle de cours.

Les mineurs sont sous la responsabilité de l'animateur **pendant les heures de cours uniquement** et ne sont pas autorisés à partir avant la fin de la séance. Les parents sont tenus de s'assurer de la présence du professeur, l'Association n'étant pas responsable des mineurs en cas d'annulation du cours.

Chaque séance dure 1 H 00. Elle comporte une séquence d'échauffement (= 10 mn), une séquence cardio ou renforcement musculaire (= 40 mn), retour au calme et étirement (= 10 mn).

#### **Les cours sont divisés en 2 niveaux :**

- Niveau 1 Débutant :  
Travail cardio-vasculaire modéré, acquisition des pas de base
- Niveau 2 Perfectionnement :  
Travail cardio-vasculaire plus intense, pas de base acquis

Nous vous conseillons de respecter ces niveaux afin de ne pas vous décourager ou vous blesser et d'harmoniser les séances.

### **6. MATERIELS**

**Le matériel de fitness est à la disposition des adhérent(e)s. Celui-ci doit être rangé correctement à la fin de chaque cours.**

Chaque professeur est responsable de la mise en route et du rangement de la sono à chacun de ses cours.

#### **Et maintenant que ...**

**Le joli rigoureux règlement intérieur qui nous est dicté par les lois en vigueur est intégré, n'oublions pas que nous sommes là pour nous amuser (dans les règles de l'art...) mais aussi pour nous détendre.**

**Si nous jouons tous le jeu, la vie de l'association n'en sera que plus facilitée et agréable.**