



République Française
Département de Haute-Savoie
Commune d'AMBILLY

INSCRIPTION

SALLE DE RENFORCEMENT MUSCULAIRE

(Gymnase Lucien Veyrat)

NOM :		PRENOM :	
DATE DE NAISSANCE :		SERVICE :	
ADRESSE :			
VILLE :		TÉL :	
EMAIL :			
CRÉNEAUX SOUHAITÉS : LUNDI (12H-14H) <input type="checkbox"/> MARDI (12H-14H) <input type="checkbox"/> MERCREDI (12H-14H) <input type="checkbox"/> JEUDI (12H-14H) <input type="checkbox"/> VENDREDI (12H-14H) <input type="checkbox"/>			AUTRES :
PRATIQUEZ-VOUS DÉJÀ DU SPORT ? <input type="checkbox"/> OUI <input type="checkbox"/> NON		SI OUI, LE/S QUEL/S :	
MALADIES ET/OU ALERGIES			
PARTIE RESERVÉE À L'ADMINISTRATION			
RÉPONSE MAIRIE : <input type="checkbox"/> DISPONIBLE <input type="checkbox"/> NON DISPONIBLE		AUTRES :	
DATE : SIGNATURE DU DEMANDEUR :		DATE : SIGNATURE DU RESPONSABLE :	

Service des Sports
Tél : 06.73.58.94.54
Mail : isaac.vallejo@ambilly.fr



République Française
Département de Haute-Savoie
Commune d'AMBILLY

CHARTRE D'UTILISATION

- Je dois être toujours accompagné d'au moins une personne (en cas d'accident, de malaise,...)
- Je ramène ma propre serviette de toilette afin de protéger la mousse des appareils, comme ça je ne laisse pas ma transpiration aux autres.
- Je dois avoir une tenue adaptée et des chaussures propres.
- Je laisse la salle rangée et propre, telle que je l'ai trouvée.
- Si je vois le matériel en mauvais état je n'hésite pas à prévenir le responsable.
- La musique est acceptée, tant qu'elle ne gêne pas en volume sonore.

CONSEILS D'UTILISATION

- Je n'oublie pas de boire avant, pendant et après ma pratique sportive.
- Je suis les principes de la pratique sportive : échauffement, travail intense, retour au calme et étirements.
- Si je me sens mal, j'arrête mon exercice et je préviens mon collègue, je ne force pas.
- Je ne suis pas en compétition avec les autres, je dois adapter mes exercices à mes capacités.
- Je vérifie les poids des appareils avant de commencer mon exercice, je peux me blesser.
- Si je ne connais pas un appareil je ne l'utilise pas, je demande au responsable.
- Si j'ai besoin de conseils, accompagnement et/ou aide je n'hésite pas à demander.

DATE :

SIGNATURE DEMANDEUR :

(LU ET APPROUVÉ)

SERVICE DES SPORTS

Service des Sports
Tél : 06.73.58.94.54
Mail : isaac.vallejo@ambilly.fr