

INSCRIPTION SALLE DE RENFORCEMENT MUSCULAIRE GYMNASE LUCIEN VEYRAT

NOM : PRENOM :

DATE DE NAISSANCE : SERVICE :

ADRESSE :

.....

VILLE : TEL :

EMAIL :

CRENAUX SOUHAITES (entre 12h et 14h) :

Lundi

Mardi

Mercredi

Jeudi

Vendredi

AUTRES :

PRATIQUEZ-VOUS DEJA UN SPORT ? Oui Non

SI OUI, LE(S)QUEL(S) ?

.....

MALADIES ET/OU ALLERGIES

.....

.....

.....

PARTIE RESERVEE A L'ADMINISTRATION

REPONSE MAIRIE :

Disponible

Non disponible

AUTRES :

Date :

Signature du demandeur

Date :

Signature du responsable

CHARTRE D'UTILISATION

- Je dois être toujours accompagné d'au moins une personne (en cas d'accident, de malaise, etc.)
- 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 (précédée de la mention « Lu et approuvé ») :

Service des Sports
06 73 58 94 54
isaac.vallejo@ambilly.fr