

## ADHESION

La saison sportive commence le 1<sup>er</sup> septembre et se termine le 30 juin de l'année suivante (la salle reste néanmoins accessible gratuitement du 1<sup>er</sup> au 13 juillet et du 16 au 31 août).

La cotisation donne droit :

- Au libre accès illimité à la salle de musculation aux heures d'ouverture.
- A la participation aux cours de fitness.
- A une licence de la FCD (Cette licence donne droit à des réductions dans certains magasins. Se renseigner à l'accueil).

**Toute saison commencée est due intégralement.  
Aucun remboursement ne pourra être effectué.**

L'âge minimum d'inscription est 14 ans pour le fitness, 16 ans pour la musculation.

### **Tarifs saison en cours**

Adulte paiement comptant	210.00 €
Adulte paiement par prélèvement	215.00 €
Autre personne habitant le même foyer	200.00 €
Jeune moins de 18 ans, étudiant	190.00 €
Personne déjà inscrite dans une autre section du CSAD-C	178.50 €
Personne en situation de handicap	130.00 €
Inscription pour une durée inférieure à 10 mois, ou cas particuliers	Se renseigner à l'accueil ou auprès du responsable de section

### CONSTITUTION DU DOSSIER :

- Remplir la demande d'admission au CSAD-C (première inscription).
- Remplir la feuille d'adhésion à la section.
- Remplir l'attestation et le questionnaire santé (mineurs ou majeurs).
- Fournir 3 photos d'identité.
- Règlement de l'adhésion par chèque, en espèces ou par prélèvement.



## **CSAD - Châtelleraut**

### **Section Musculation-Fitness**

Salle Omnisports  
Route de Nonnes

86100 CHATELLERAULT

 05 49 02 85 20

 csad.chatelmuscu@sfr.fr

 <https://www.csad-c-musculation.go.yj.fr>

**Responsable de la section : Elisabeth PERAULT**

Club affilié à la FCD (Fédération des clubs de la Défense)

N° d'agrément à la DRJS : 86S11

(Direction Régionale de la jeunesse et des sports)

# CSAD - Châtellerault

## Section Musculation-Fitness

Venez découvrir (ou redécouvrir) les plaisirs de la musculation, du fitness

*Venez retrouver la forme physique...*

Des éducateurs qualifiés et des assistants formés vous proposeront un programme personnalisé, que vous soyez seul(e) ou en groupe.

Rejoignez-nous, venez travailler et vous détendre dans une ambiance agréable et conviviale.

***Un sport accessible à tous de 14 à 99 ans... et plus !***

### **Pour vous accompagner :**

- 4 éducateurs dont 1 formé aux activités sport-santé
- 10 bénévoles dont 4 BFI (Brevet Fédéral d'initiateurs).

### **MATERIEL NECESSAIRE :**

- Des chaussures de sport (tennis ou basket) réservées à une pratique sportive en intérieur.
- Un short (ou pantalon de jogging).
- Un tee-shirt.
- Une serviette pour assurer l'hygiène des appareils.

Il est conseillé d'avoir une boisson pour se réhydrater.

(Il est possible de s'en procurer sur place)

***Les cours de fitness peuvent être modifiés au cours de la saison sportive, afin de faire découvrir de nouvelles techniques***

## HORAIRES

**Salle de musculation** (hors fermeture de la salle Omnisports)

Du lundi au vendredi	09h15 – 11h45	14h00 – 20h00
Samedi	09h15 – 11h45	

**Cours de Fitness** (début septembre à fin juin)

Jour	Horaire	Thème du cours
Lundi	10h30 - 11h30	Fit-Body Sculpt
	17h45 - 18h45	Stretching
	19h00 - 21h00	Jumping-Fitness et Tabata
Mardi	17h30 - 18h30	Renforcement musculaire
	18h30 - 19h15	Pilates
	19h15 - 20h00	Yoga-Fitness
Mercredi	18h30 - 19h30	Step et renfo musculaire
	19h30 - 20h30	Fit-Balance
Jeudi	09h30 - 10h30	Stretching
	17h30 - 18h30	Renforcement musculaire
	18h30 - 19h15	Cardio-Fitness, step et renfo musculaire
	19h15 - 20h00	Zumba
Vendredi	10h30 - 11h30	Fit-Body Sculpt
	17h30 - 18h30	Pilates

### **DEFINIITION DES COURS :**

**Renforcement musculaire** : Travail de tonification musculaire générale à l'aide d'haltères, barres lestées, bâtons, abdos, fessiers, etc...

**Stretching** : Etirements.

**Jumping-Fitness** : Exercice d'endurance, de tonification et d'équilibre sur trampoline.

**Zumba** : Entraînement physique combinant des éléments d'aérobic et de danse.

**Pilates** : Méthode de renforcement des muscles profonds.

**Yoga-Fitness** : Exercices de respiration qui vise à apporter un bien être physique et mental.

**Cardio-Fitness** : Regroupe toutes les activités d'endurance qui ont pour but d'améliorer la capacité cardiaque et pulmonaire du corps.

**Fit-Body Sculpt** : Technique de fitness dynamique, pratiquée en musique, mélange entre le body bump pour le côté renforcement musculaire et le step pour la dimension cardio.

**Fit-Balance** : Mélange de yoga et qi-gong (mobilité, équilibre et tonicité).