ADHESION

La saison sportive commence le 1er septembre et se termine le 30 juin de l'année suivante (la salle de musculation reste néanmoins accessible gratuitement du 1er au 11 juillet et du 17 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	220.00 €
Adulte paiement par prélèvements mensuels	225.00 €
Autre personne habitant le même foyer	210.00 €
Jeune moins de18 ans, étudiant	200.00 €
Personne déjà inscrite dans une autre section du CSAD-C	184.50 €
Personne en situation de handicap	180.00 €

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 (majeurs ou mineurs).
- Fournir 3 photos d'identité.
- Règlement de l'adhésion par chèque, en espèces ou par prélèvement.

CSAD Châtellerault

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 :
- 5 éducateurs dont 1 formé aux activités sport-santé
- 12 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	Gym dynamique (Richard)
	17h45 - 18h45	Stretching (Richard)
	19h00 - 21h00	Jumping-Fitness et Tabata (Aurélia)
Mardi	17h30 - 18h30	Renforcement musculaire (Claudie)
	18h30 - 19h30	Pilates (Sarah)
	19h30 - 20h30	Etirements - Respiration (Sarah)
Mercredi	17h30 - 18h30	Pilates (Sarah)
	18h30 - 19h30	Step et renfo musculaire (Sarah)
	19h30 - 20h30	Mobilité - Equilibre (Sarah)
Jeudi	10h30 - 11h30	Stretching (Richard)
	17h30 - 18h30	Renforcement musculaire (Claudie)
	18h30 - 19h15	Cardio-Fitness, step, renfo musculaire (Aurélia)
	19h15 - 20h00	Zumba (Aurélia)
Vendredi	10h30 - 11h30	Gym dynamique (Richard)
	17h30 - 18h30	Pilates (Sarah)

DEFINITION DES COURS :

Renforcement musculaire : Travail de tonification musculaire générale à l'aide d'haltères, barres lestées, bâtons, etc...
Stretching : une méthode douce et efficace pour mieux bouger.
Jumping-Fitness : Exercice d'endurance, de tonification et d'équilibre sur trampoline.
Zumba : Entraînement physique combinant des éléments d'aérobie et de danse.
Pilates : Méthode de renforcement des muscles profonds.
Etirements - Respiration : associer les étirements à une bonne respiration pour détendre les muscles, le système nerveux, et éviter les tensions.
Cardio-Fitness : Regroupe toutes les activités d'endurance qui ont pour but d'améliorer la capacité cardiaque et pulmonaire du corps.
Gym Dynamique : activité physique complète et rythmée qui combine renforcement musculaire, cardio, exercices de souplesse, le tout en musique.
Mobilité - Equilibre : exercices inspirés des mouvements de qi-gong, yoga et pilates.