

ADHESION

La saison sportive commence le 1^{er} septembre et se termine le 30 juin de l'année suivante (la salle reste néanmoins accessible gratuitement du 1^{er} 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).