

Charte de l'adhérent

Activités GYMNIQUES

Maintien en Forme - Tonique/Fitness - Gym Douce



Préambule

Cette charte définit les engagements de l'adhérent pour toutes les activités proposées par le CLUB.

Toute activité pratiquée au sein du club de la RSGD est encadrée par un animateur possédant un PSC (Gestes de 1^{ers} Secours) à jour et ayant suivi la formation d'animateur avec obtention du Brevet Fédéral d'Animateur de la Fédération Française de la Retraite Sportive.

De ce fait, l'animateur se trouve par délégation sous la responsabilité du Club.

En ma qualité d'adhérent à la RSGD, je m'engage à participer au bon fonctionnement du club :

- ✓ En choisissant une activité **et un niveau** correspondant à ma capacité physique
- ✓ En signalant au secrétariat du club toute interruption de longue durée ou d'arrêt de l'activité
- ✓ En consultant avec attention **les informations déposées sur le site du club ou par mail**
- ✓ En contribuant au maintien d'une bonne ambiance au sein du groupe (convivialité, bonne humeur...)
- ✓ En respectant les locaux mis à disposition (sanitaires, vestiaires...)
- ✓ En étant en possession du Passeport Santé lors de la pratique de l'activité
- ✓ En prévoyant de l'eau en quantité suffisante et encas (si besoin)
- ✓ **En respectant les animateurs ainsi que les règles et les consignes de sécurité liées à l'activité pratiquée dont l'animateur est garant.**

Règles spécifiques liées à l'activité - GYM TONIQUE/FITNESS - MAINTIEN EN FORME – GYM DOUCE

EQUIPEMENT	✓ Avoir une tenue adaptée à l'activité : collant leggings, short, survêtement : pas de pantalon, ni de tenue de ville ✓ Porter des chaussures de gymnastique ou chaussures très légères servant uniquement pour les salles avec une semelle impeccable (très propre), non crantée (lisse) : Pas de chaussures de randonnée ni de basket de ville ✓ Un tapis spécial GYM ainsi qu'une serviette de toilette
ASSIDUITE	✓ Se présenter à l'animatrice-eur en début de séance pour être enregistré
ATTITUDE SPORTIVE	✓ Respecter le silence lorsque l'animateur parle et explique les mouvements à accomplir ✓ Respecter les lieux : vestiaires, sanitaires ✓ Mettre son téléphone en mode silencieux
PLANNING	✓ Pas d'activité pendant les vacances scolaires

En cas de manquement aux règles de sécurité ou de bonne conduite, l'adhérent s'expose à se voir refuser l'accès à la séance par les animateurs et, en cas de récidive, être soumis à la procédure disciplinaire définie par le règlement intérieur.

**Pour l'ensemble des activités, toute personne non licenciée
et les animaux ne sont pas admis.**