

COTISATION 2021 / 2022

(dont coût de la licence fédérale)

1 ^{ère} inscription + de 18 ans	230 €
Réinscription + de 18 ans	200 € (1)
1 ^{ère} inscription – de 18 ans	190 €
Réinscription – de 18 ans	160 € (1)
Cours en visio	140 € (1)
Cotisation annuelle sauna	40 € (1)

(1) abattement de 20% pour les réinscriptions avant le 15 septembre 2021

DOSSIER D'INSCRIPTION

- le formulaire d'inscription dûment rempli et signé
- une autorisation parentale pour les mineurs
- 1^{ère} inscription : certificat médical d'aptitude à la pratique de la musculation et/ou de l'haltérophilie en compétition (validité 3 ans)
- Réinscription : questionnaire santé « QS SPORT » rempli par l'adhérent
- 1 photo d'identité
- Le règlement intérieur portant la mention « lu et approuvé » signé par l'adhérent

VALIDITE DE L'INSCRIPTION

Saison sportive du 1^{er} septembre 2021 au 31 août 2022

ENCADREMENT

L'encadrement est assuré par des entraîneurs possédant tous les qualifications requises (diplômes d'état, diplômes fédéraux).

Des entraîneurs spécialisés accueillent les adhérents souffrant d'affections de longue durée (ALD)

Musculation sportive et d'entretien Sport Santé sur ordonnance



La pratique de la Musculation permet d'accroître sa force, de développer sa masse musculaire " comme on le veut, là où on le veut " et de prévenir les accidents articulaires et musculaires. Sa pratique est possible à tout âge ; des cours spécifiques sont organisés pour les « Séniors » Faire de la " **muscul** " c'est s'entraîner à son rythme, se transformer. Le club accueille aussi des personnes souffrant d'**affections de longue durée** (ALD) et propose une prise en charge adaptée.

Cours Collectifs

Les cours collectifs proposés aux adhérents permettent de participer sans supplément de cotisation à des séances de Cardio-training, de Body Barres, Stretching, Renforcement musculaire, Abdos fessiers, Circuit Training ... La pratique en **cours collectifs** permet de se motiver et d'améliorer sa condition physique.

Pilates et Rose pilates

La méthode Pilates est un ensemble d'exercices qui combine la respiration avec les mouvements qui peuvent être exécutés à mains libres ou avec des équipements. Faire du **Pilates**, c'est corriger et améliorer la posture, développer la souplesse, éliminer le stress, améliorer sa coordination, prévenir les blessures.

Haltérophilie

Sport olympique, sport complet, sport de base

En compétition ou en loisir, la pratique de l'haltérophilie permet le développement de nombreuses qualités physiques et mentales : souplesse, coordination, force, vitesse, concentration... L'initiation est possible dès l'âge de 10 ans sans risque, sous la conduite d'entraîneurs spécialisés.

Cross-Training

Le Cross training est une méthode qui combine des exercices faisant travailler différentes parties du corps par des enchaînements autour de différents mouvements athlétiques, haltérophiles et gymniques. Faire du **Cross-Training** c'est développer sa résistance et ses capacités cardio-vasculaires.

Préparation physique générale (PPG) et spécifique (PPS)

Complémentaire à la pratique de toutes les disciplines sportives, elle permet de développer ses qualités physiques et mentales et d'optimiser ses performances.



Club d'haltérophilie et musculation de Chaville

Club labellisé "Sport Santé"

COMPLEXE SPORTIF COLLETTE BESSON

Stade Municipal
2, rue Jean Jaurès
92370 CHAVILLE



Venir au club

RER ligne C : Chaville Vélizy (3 mn à pied)
SNCF ligne N : Chaville rive gauche (6 minutes à pied)
RER ligne L : Chaville rive droite (15 mn à pied)
Gare routière : Chaville Vélizy (3 mn à pied)
En voiture : présence d'un parking

Nous contacter



01 41 15 08 24 (à partir de 15h)

chmchaville@hotmail.fr

http://chmchaville.fr

Association loi 1901 enregistrée à la Sous Préfecture de Boulogne-Billancourt (92100) sous le n° 22013596 ; parution au JO le 23 juin 2001

Affiliée à la Fédération Française d'Haltérophilie-Musculation sous le n° 21920196