

## COTISATION 2022 / 2023

(dont coût de la licence fédérale)

	Loisir	Compétition
1 <sup>ière</sup> inscription + de 18 ans	250 €	260 €
Réinscription + de 18 ans	220 €	230 €
1 <sup>ière</sup> inscription – de 18 ans	200 €	200 €
Réinscription – de 18 ans	170 €	170 €
Cours en visio	140 €	-
Ecole du Tonus	-	90 €
Coaching Sport Santé	300 €	-
Cotisation annuelle sauna	40 €	

Réduction de 10€ pour les étudiants, demandeurs d'emploi et familles

## DOSSIER D'INSCRIPTION

- le formulaire d'inscription dûment rempli et signé
- une autorisation parentale pour les mineurs
- 1<sup>ère</sup> 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<sup>er</sup> septembre 2022 au 31 août 2023

## ENCADREMENT

L'encadrement est assuré par des entraîneurs possédant 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 8 ans sans risque, sous la conduite d'entraîneurs spécialisés.

### Cross-Training

Le Cross training est une méthode qui associe 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 BoulogneBillancourt (92100) sous le n° 22013596 ; parution au JO le 23 juin 2001  
Affiliée à la Fédération Française d'Haltérophilie-Musculation sous le n° 21920196