



Saison 2023 / 2024

## Règlement Intérieur Gymnastique Volontaire d'Estantens

### Horaires des cours

- ✓ **Mardi de 10h30 à 11h30**
- ✓ **Mardi de 19h30 à 20h45**
- ✓ **Mercredi de 10h45 à 11h45**
- ✓ **Jeudi de 19h30 à 21h**

Aucun cours n'est dispensé durant les vacances scolaires ou lors des jours fériés (sauf spécification particulière).

- Chaque **nouvel adhérent** a la possibilité de faire **2 cours d'essai gratuits** avant son inscription définitive. **Pas de cours d'essai pour une ré-inscription**
- Les participants doivent être âgés de plus de 16 ans pour adhérer à l'association.
- Tout membre de l'association doit être à jour de ses cotisations (y compris feuille d'inscription et **questionnaire de santé** ou **certificat médical**).
- Chaque adhérent sera équipé :
  - de chaussures de sport,
  - d'une tenue adaptée à la pratique de la Gym,
  - d'un tapis de Gym (et / ou d'une serviette)

et pensez à prendre une bouteille d'eau, il est important de s'hydrater pendant les cours.

- **La salle est exclusivement réservée aux adhérents de la gym.**  
**Les non licenciés ne sont pas admis dans la salle lors des cours.**
- Pendant le cours : veillez à respecter les animateurs pendant leurs explications, elles sont importantes, entre autre, pour ne pas faire de faux mouvements.
- A la fin du cours : Rangez le matériel (les élastiques roulés et les poids dans les caisses appropriées).
- Si par erreur vous partez avec du matériel, merci de le ramener au cours suivant.
- Vous pouvez laisser vos tapis et vos fitball à la salle des fêtes dans le local fermé de la Gym (*prévoir éventuellement un marquage indélébile pour éviter les éventuels litiges d'appartenance...*).  
**Le bureau décline toute responsabilité en cas de disparition de tapis, de ballons ou autres problèmes.**
- **Les cours de GYM sont annulés lorsqu'il n'y a que deux adhérents de présents.**

**Le Bureau.**