

CYCLE DE SÉANCES DE RENFORCEMENT MUSCULAIRE POUR NON LICENCIÉES, FÉMININES, PERSONNES SOUFFRANT D'AFFECTION LONGUE DURÉE...



Favoriser l'accès de public non licenciées à nos activités de renforcement musculaire à tous les âges de leur faire découvrir les pratiques d'entretien de sa santé par les pratiques de musculation à tous les âges et de pérenniser leur démarche dans le tissu associatif.

Mise en œuvre par l'association d'ateliers découverte sous forme de séance ludique et conviviale, à raison de 2 tous les quinze jours, de novembre à mai, avec un encadrement spécifique. Ces séances sont essentiellement ouvertes à des féminines, des publics seniors, non licenciés dans une activité sportive régulière, jeunes avec autorisation parentale : "école du dos et du tonus"

Calendrier :

Numéro de la semaine 2021/22	Mardi 18H15 19 H 30	Jeudi 18H15 19 H 30
44 nov 2021	X	X
46	X	X
48	X	X
50	X	X
02 jan 2022	X	X
04	X	X
06	X	X
08	X	X
10	X	X
12	X	X

14		X	X
16		X	X
18		X	X
20	mi- mai 22	X	X

Couverture de ces 2 séances « découverte » par une assurance journalière pour chacune des activités proposées en s'adaptant aux spécificités du public accueilli : renforcement musculaire, musculation d'entretien, lutte contre ostéoporose, coordination motrice (prévention des chutes), gainage, ...

Comment faire ? :

Inscrivez-vous par le site via le formulaire sur le site = inscription à 1 ou 2 séances : <https://scfameck57.sportsregions.fr>.

Vous serez couvert par une assurance journalière pour ces 2 séances, dans la rubrique « informations complémentaires » du formulaire : indiquez la séance envisagée et vos questions. Respectez votre engagement car cette assurance à un coût pour le club...et « nous ne disposons pas de suffisamment de ressources pour les gâcher ».

Lors de la séance à laquelle vous vous êtes inscrit (2 séances au maximum pour découvrir l'activité) : tenue et chaussures de sport tiré d'un sac pour circuler dans la salle , prenez de l'eau pour boire durant la séance, respect des règles sanitaires.

Ou mieux ! avec un contact direct, en vous rendant au complexe sportif : cité des sports salle Criton. Echangez avec l'un des responsables, du lundi au vendredi de 18h00 à 20h00 pour planifier une à 2 séances. (Mardi et jeudi d'une même semaine)

Et à vous de décider si vous souhaitez poursuivre l'aventure d'une manière plus régulière !

à bientôt SCF

<https://scfameck57.sportsregions.fr>.