

REGLEMENT INTERIEUR DE LA SECTION GYM-PILATES

Club Défense Balard Arcueil

1. Les informations générales sont regroupées sur la page de la section Gym-Pilates. ici → <https://www.cdba.club/sections/gym-pilates-renforcement>
2. Seuls les pratiquants en possession d'une licence FCD et inscrits à l'activité Gym-Pilates peuvent participer au cours (sauf dans le cas particulier d'un cours d'essai).
3. Tous les cours ont lieu au Dojo d'Arcueil Fabrice Lemonon (voir plan d'accès sur la page de la section). En arrivant le ou la pratiquante renseigne le cahier de présence à l'entrée du Dojo puis accède au vestiaire pour se mettre en tenue adaptée. Les chaussures de sport sont proscrites du fait de la pratique sur un tatami (pieds nus ou chaussettes).
4. Les cours étant ponctuels, il est recommandé de respecter les horaires précis des cours.
5. Un tableau blanc liste les matériels (élastiques, bâton, haltères, lests....) qui seront utilisés pendant le cours. Après la séance d'échauffement en groupe, chaque pratiquant prend possession de ces matériels et doit les replacer à la fin du cours. Une charge indicative est donnée pour chaque cours mais chaque pratiquant(e) peut adapter cette charge selon ses capacités.
6. Mis à part les cours de Pilates, tous les cours sont « interchangeables » dans la limite du nombre d'heures choisi à l'inscription. Un cours raté peut être récupéré par un autre, ou simplement pour diversifier les cours.
7. Les téléphones portables doivent être conservés dans les vestiaires. Il est fortement recommandé de s'équiper d'une serviette éponge et d'une bouteille d'eau pour s'hydrater régulièrement.
8. Le pratiquant doit consulter régulièrement le site www.cdba.club pour s'informer des évolutions qui pourraient survenir, notamment pendant les périodes de vacances scolaires et l'application du tarif de mi-saison.
9. Il est à signaler que pour des raisons évidentes de sécurité, suite à des événements récents, des contrôles du service de gardiennage ou de la gendarmerie peuvent avoir lieu lors de l'accès au Dojo. Il est vivement recommandé à tous les pratiquants, outre la licence obligatoire, de se munir d'un justificatif d'identité à présenter aux autorités le cas échéant et de se soumettre à la fouille de sac (sport ou sac à main).

J'ai lu et j'accepte ce présent règlement intérieur, aussi je m'engage à le respecter dès lors que je suis en possession de ma licence FCD et inscrit à la section Gym-Pilates.