

REGLEMENT INTERIEUR

1 - Horaires d'ouverture Planning allégé Renseignements et Inscriptions:

Lundi: 9h45 / 11h00; 12h15 / 13h30; 16h15 / 21h30.

Mardi: 9h45 / 11h00; 12h15 / 13h30; 16h15 / 22h00.

Mercredi: 12h15 / 13h30; 16h15 / 22h00.

Jeudi: 9h45/11h00; 12h15 / 13h30; 16h15 / 22h00.

Vendredi: 9h45 / 11h00; 12h15 / 13h30; 16h15 / 21h30.

Samedi: 9h00 / 12h00.

Du 1er juillet au 31 août un planning allégé est mis en place pour rassembler les élèves dans les horaires les plus fréquentés de façon à ce que les cours collectifs aient lieu. Cela permet aussi la réalisation de certains travaux d'entretien. Voir planning allégé.

Tous renseignements et inscriptions s'effectuent durant le ¼ d'heure qui précède chaque activité. En dehors de ces horaires il est préférable de prendre un rendez vous en laissant votre nom et numéro de téléphone sur le répondeur ou dans un cahier disposé sur la petite table devant l'entrée.

2 - Fermetures :

Les mercredis matin

Les samedis après midi

Les dimanches et jours fériés

Environ 6 semaines par an

3 - Description des abonnements et Renouvellement :

Les frais d'inscriptions concernent toutes les formules d'abonnement la première année. Ils sont offerts les années suivantes pour les abonnements annuels, ou réduits de 50% pour tous les abonnements non annuels, si le renouvellement s'effectue à date anniversaire. Dans le cas contraire, ils sont dus intégralement.

La formule mensuelle d'essai vous permet de découvrir l'ensemble des cours collectifs et semi individuels que propose Imagym, plus la musculation et le cardio training en libre service et le jogging. Vous pouvez transformer cet abonnement **en annuel** 1 cours par semaine, 2 cours par semaine, les cours à volonté, et privilège, au bout de votre mois d'essai, en déduisant la somme déjà versée.

Les formules 1 cours / semaine; 2 cours / semaine, les "cours à volonté" sont disponibles, au trimestre, au semestre, à l'année et courent de date à date.

Elles vous permettent de pratiquer le ou les cours collectifs et semi-individuels de votre choix, sans définir d'une semaine sur l'autre un horaire fixe. Cependant avec la pratique vous constaterez qu'il est préférable de vous entraîner à heures et jours réguliers, en fréquentant des séances correspondant à vos objectifs, à vos capacités et disponibilités.

La formule privilège, donne la possibilité de pratiquer toutes les activités collectives et semi-individuelles proposées par le club, plus la musculation et le cardio training en libre service et le jogging.

La formule **séance d'essai et carte de 10 séances** est valable un an à partir de la première séance et donne le droit de pratiquer plusieurs séances de suite. Elle ne définit pas de cours collectifs ou semi-individuels en particulier. Elle offre l'accès à la musculation et au cardio-training en libre service ainsi qu'au jogging.

Le jogging s'effectue les samedis au parc de la Feyssine. Néanmoins les élèves intéressés doivent prévenir la veille de leur présence. La sortie peut être annulée en cas de mauvaises conditions climatiques. Seules les formules privilège, séance d'essai et carte de 10 séances, jogging et accès libre service y donnent accès.

La musculation et le cardio training en libre service sont ouverts à des heures précises car cela permet d'éviter confusions et interférences avec les cours collectifs et semi-individuels coachés.

Seules, les formules privilège, séance d'essai et carte de 10 séances, jogging et accès libre service, à l'unité ou par 10 (valable 1 an), y donnent accès. Néanmoins les formules 1 et 2 cours par semaine pourront être utilisées pour pratiquer de la musculation et du cardio-training en libre service, en remplacement des séances collectives ou semi individuelles manquées. La formule les cours à volonté quant à elle autorise soit l'accès au libre service soit aux cours. Les deux cumulées faisant partie de la formule privilège.

Pour travailler dans de bonnes conditions, il est préférable de définir à l'avance vos plages d'entraînement. 10 personnes par heure sont acceptées.

Les cours de karaté sont à un tarif réduit, seulement sur la formule annuelle. Ils sont enseignés par Roland BARRET qui fait partie des instructeurs du Centre de Recherche Bu do. A raison de deux séances par semaine les mardis et jeudis de 20h30 à 22h00, vous pourrez acquérir des techniques de combat quasi millénaires.

Les Cours de Pilates sont enseignés par Mme Yolande Urvoy, les lundis de 19h30 à 20h30. Ces séances accessibles à partir de la formule Pilates sont vendues à l'unité ou par carte de 10 (valable 3 mois). Le nombre maximum d'élèves est limité à 10.

Les séances individuelles s'effectuent seulement sur rendez-vous et font l'objet d'une planification à l'avance, quand elles sont achetées par 10.

Ce sont de véritables séances de coaching, puisque la salle est fermée à tous les autres membres. Ces séances s'orientent en fonction des demandes de chaque élève. Renforcement musculaire le plus couramment, mais aussi étirements, bilans diététiques et massages.

La cure minceur est constituée de douze séances individuelles réparties sur un trimestre. Elle comporte 2 séances de bilan diététique, 5 séances individuelles de gymnastique et 5 séances individuelles de massages Elle ouvre l'accès durant trois mois à l'ensemble des cours collectifs et semi individuels figurant sur le planning, à la musculation et au cardio-training en libre service ainsi qu'au jogging.

Le renouvellement des abonnements s'effectue à date anniversaire. Cette date est mentionnée sur les cartes de membres accrochées au planning métallique. Elle vous sera rappelée une semaine avant son échéance par M. JUILLARD. Toutes séances prises en dehors des formules mensuelles d'essai, 1 cours par semaine, 2 cours par semaine, les cours à volonté, privilège, seront facturées au prix des cours à la carte, si les abonnements ne sont pas reconduits à date fixe.

4 - Financement :

A l'inscription dans tous les cas : par chèque ou en espèces.

Les abonnements annuels peuvent être réglés de deux façons :

- De 2 à 6 chèques sans frais, (prélevés par échelonnement à la fréquence d'un par mois).
- en 12 mensualités avec frais.

5 - Rattrapage et Séances d'essai :

Le rattrapage pour cause de maladie n'est pas systématique et doit être soumis à l'approbation de la direction. Dans tous les cas, la demande devra être accompagnée d'un certificat médical sérieux. A moins d'opter pour la formule mensuelle d'essai, chaque séance d'essai est facturée au prix d'une séance des cours à la carte, puis déduite lors de l'inscription qui suit, en faisant démarrer l'abonnement du jour de la séance d'essai.

6 - Fonctionnement et Charte de déontologie :

Pour que les entraînements s'effectuent dans des conditions optimales, il serait souhaitable que vous arriviez au moins 10 minutes avant le début de la séance, de façon à préparer l'ensemble de votre matériel, sans gêner votre entourage.

Vous bénéficierez alors de quelques minutes de préparation mentale.

Pour le confort de chacun, il n'est pas possible d'entreposer des vêtements de sport dans les vestiaires en dehors des heures de cours. Tout objet trouvé sera conservé 15 jours dans le bureau, puis distribué à un organisme de charité. Imagym décline toutes responsabilités en cas de vol.

Un minimum de 3 personnes par cours collectif est nécessaire pour que le cours soit donné. Dans le cas contraire le cours est remplacé par une séance de musculation.

Lors de l'inscription, nous déterminons ensemble un planning d'entraînement de façon à ce que vous puissiez suivre des cours correspondant à :

Vos objectifs - Vos capacités - Vos disponibilités – L'effectif de chaque cours.

Une venue aléatoire porte préjudice à votre entraînement ainsi qu'au groupe dont vous faites partie.

Charte de déontologie :

Le club de remise en forme Imagym est une structure sérieuse.

C'est l'Ecole de la forme !!!

M. JUILLARD s'engage par un coaching sur mesure à vous apporter les solutions les plus adaptées à vos demandes.

En contre partie, il attend de chacun de ses élèves un comportement respectueux de son travail et des groupes qu'il encadre :

Ce pourquoi, l'utilisation du portable est interdite dans l'enceinte du club, sauf les appels d'urgence reçus en vibreur.

Les bavardages intempestifs couvrant sa voix ne peuvent cohabiter avec son enseignement.

L'espace occupé par chaque élève dans les vestiaires comme dans les salles d'entraînements est réparti de façon équitable en fonction du nombre de présents. Dans les vestiaires, la priorité est donnée aux gens qui ont terminé leur cours.

Les retards de plus de 10 minutes ne sont pas tolérés et tous départs anticipés doivent être indiqués en début de séance.

Un bonjour en entrant et un au revoir en sortant sont un minimum de civilité.

Enfin, lorsque vous ne vous êtes pas rendu au club durant une semaine, il vous est demandé de le signaler par téléphone ou mail.

Mieux encore, si vous connaissez par avance vos indisponibilités, indiquez les de visu ou par d'autres moyens de communication.

Il ne s'agit pas d'avoir des comptes à rendre et d'empiéter sur la liberté de chacun, mais plutôt de considérer les séances comme un rendez-vous avec un coach pour qu'elles soient suivies avec plus d'assiduité et qu'elles donnent de meilleurs résultats.

Les absences ne sont pas jugées comme les performances d'ailleurs, par contre, maintenir un contact permet d'entrer dans une relation constructive et humaine et surtout de revenir aux entraînements sans a priori après une interruption.

7 - Tenue Cigarette Sanitaires Matériel Dopage:

Par mesure d'hygiène, une serviette de plage, des chaussures d'intérieur et une tenue de sport propres sont demandées lors des activités.

Bien que la propreté du club soit réalisée au quotidien, son maintien dépend essentiellement de vous. Laissez les lieux aussi propres que vous les avez trouvés.

Comme tout espace recevant du public, il est interdit de fumer dans les locaux.

N'oubliez pas de fermer la porte des sanitaires après utilisation de façon à préserver la qualité de l'environnement visuel et olfactif.

Pour réduire l'usure du matériel mis à votre disposition et pour éviter les accidents, il est recommandé de le manipuler avec précaution.

Le commerce et ou la consommation d'anabolisants ou de tous autres produits dopants est strictement interdit au sein du club.

8 - Certificat médical :

Le certificat médical de non contre indication à la pratique des activités sportives est théoriquement obligatoire. Il est conseillé de consulter votre médecin traitant avant de vous inscrire, surtout si vous n'avez jamais fait de sport auparavant ou si vous avez récemment souffert d'une maladie grave. Imagym décline toutes responsabilités en cas de non présentation de ce dernier.

Tout adhérent doit se montrer respectueux du matériel mis à sa disposition et des personnes qui l'entourent, faute de quoi il s'expose à un renvoi immédiat.

L'Adhérent

La Direction