



## ESPACE SPORT'IFF

### Espace de Remise en forme

La commune d'IFFENDIC met à votre disposition un équipement spécifique pour la remise en forme.

L'espace de remise en forme vous offre le choix entre différents appareils qui vont vous permettre de vous entretenir, de vous maintenir en forme, de renforcer ou perfectionner votre niveau sportif (vélos, elliptiques, rameurs, tapis de course, bancs, presse, haltères...).

Un coach sportif, Alan LE GRAND, anime cet espace. Il vous propose plusieurs cours collectifs : Cuisses Abdos Fessiers, cardio-training, sport bien-être, mobilité, full body musculation, circuit-training.

Vous pouvez aussi utiliser les appareils sur des créneaux en-dehors des cours collectifs avec la surveillance et les conseils du coach.

### Conditions d'adhésion et formalités d'inscription

L'espace de remise en forme est accessible aux personnes de plus de 18 ans et résidant sur la commune d'IFFENDIC.

L'adhésion sera validée à réception de la fiche d'inscription et de la décharge médicale complétées et signées.

La commune pourra vous refuser l'accès à l'espace de remise en forme, en cours d'année, si vous ne semblez plus présenter l'aptitude physique nécessaire.

Chaque adhérent s'engage à respecter le règlement intérieur de l'Espace Sport'Iff.

### Tarifs

#### TARIFS ESPACE SPORT'IFF - SAISON 2023-2024

	Tarif Mensuel Normal	Tarif Mensuel Réduit
<b>Cours collectifs (maximum 2 cours par semaine)</b>	<b>20 €</b>	<b>15 €</b>
<b>Accès libre à l'espace de remise en forme (avec surveillance et conseils du coach)</b>	<b>15 €</b>	<b>10 €</b>

*Chaque adhérent inscrit aux cours collectifs bénéficie de l'accès gratuit à l'espace de remise en forme pendant les créneaux en libre*

*Tarif Réduit : Etudiants et demandeurs d'emploi*

Tout mois commencé sera facturé.

## Planning des cours et des créneaux d'utilisation libre et réservations

### Lundi :

- **Sport Bien-Etre** : 11h00 – 12h00
- **Mobilité** : 12h45 – 13h15
- **Cuisses Abdos Fessiers** : 16h00 – 16h45
- **Full Body Musculation** : 17h30 – 19h00
- **Musculation Fitness libre** : 12h00 – 17h00

### Mardi :

- **Circuit Training** : 12h45 – 13h30
- **Musculation Fitness libre** : 8h00 – 10h00

### Mercredi :

- **Cardio** : 12h45 – 13h30
- **Full Body Musculation** : 14h30 – 16h00
- **Sport Bien-Etre** : 16h30 – 17h30
- **Circuit Training** : 20h00 – 21h00
- **Musculation Fitness libre** : 17h30 – 20h00

### Jedi :

- **Circuit Training** : 16h30 – 17h15
- **Musculation Fitness libre** : 9h30 – 12h30

### Vendredi :

- **Cuisses Abdos Fessiers** : 12h45 – 13h30
- **Cardio** : 18h00 – 18h45
- **Musculation Fitness libre** : 12h30 – 18h00

lundi		mardi		mercredi		jeudi		vendredi	
Dojo	Remise en forme	Dojo	Remise en forme	Dojo	Remise en forme	Dojo	Remise en forme	Dojo	Remise en forme
			Libre 8h-10h				Libre 9h30-12h30		
	Sport Bien-être 11h-12h								
Mobilité – Etirements 12h45 – 13h15		Circuit Training 12h45-13h30			Cardio Training 12h45-13h30			C.A.F 12h45-13h30	
	Libre 12h-17h				Full Body Musculation 14h30-16h				Libre 12h30-18h
C.A.F 16h-16h45					Sport Bien-être 16h30-17h30	Circuit Training 16h30-17h15			
	Full Body Musculation 17h30-19h				Libre 17h30-20h				Cardio Training 18h-18h45
					Circuit Training 20h – 21h				

Les réservations pour les cours collectifs et les créneaux de musculation libre devront se faire en début de chaque semaine sur une application dont vous recevrez le lien à votre adhésion.

Le planning des cours collectifs et des créneaux d'utilisation libre peut être amené à évoluer au cours de l'année 2024. La commune est libre de fermer une ou plusieurs fois par an, notamment lors des vacances de Noël, en cas de travaux, en cas de nettoyage des locaux ou en cas de nécessité absolue. Les adhérents seront avertis de chaque changement par mail.

## **Règlement intérieur de l'ESPACE SPORT'IFF**

### **Article 1 : Conditions d'accès**

L'accès est autorisé exclusivement aux associations et aux adhérents pendant les horaires définis dans le planning d'utilisation.

Les badges remis aux associations faisant l'objet d'un contrôle électronique, chaque association en est responsable. Il est strictement interdit de prêter ou de céder le badge. Toute utilisation en dehors des heures définies pourra entraîner une suspension temporaire ou définitive du droit d'utilisation de la salle.

### **Article 2 : Sécurité**

L'ensemble des usagers de l'Espace Sport'Iff doit prendre connaissance et se conformer aux consignes générales ci-dessous :

- Respecter les consignes de sécurité indiquées dans les locaux,
- Prendre connaissance des plans d'évacuation et des consignes relatives à l'évacuation de l'Espace Sport'Iff en cas d'urgence et se conformer aux procédures qui y sont décrites,
- Repérer l'emplacement des extincteurs les plus proches du lieu de pratique,
- Laisser libre les sorties de secours, les accès aux locaux techniques et équipements de sécurité,
- Ne pas utiliser les sorties de secours comme entrée et sortie régulières,
- Signaler immédiatement tout incident, accident, présence et comportement anormaux pouvant représenter un danger ou une menace,

### **Article 3 : Consignes de pratique**

Les installations devront être utilisées de manière à garantir le respect du matériel : les utilisateurs devront notamment évoluer avec des chaussures propres et adaptées aux pratiques sportives concernées, et différentes de celles avec lesquelles ils sont entrés dans l'équipement. Il est INTERDIT de monter en chaussures sur les tatamis de la salle Dojo. La tenue vestimentaire doit être sportive, adéquate et décente.

L'usage d'une serviette propre (non fournie) est OBLIGATOIRE pour utiliser les bancs, les sièges des machines et les tapis.

Le déshabillage et l'habillage se font exclusivement dans les vestiaires. En dehors de ces derniers, une attitude respectueuse de tous les usagers est nécessaire. Il est de fait INTERDIT de se déplacer torse-nu ou en sous-vêtements hors des vestiaires.

Les utilisateurs sont priés de laisser leurs effets personnels dans les vestiaires ou dans les casiers pour ne pas gêner la pratique et les déplacements.

Les casiers ne doivent être utilisés que pendant la présence à la salle, et ainsi être vidés de tous les objets qui y sont déposés. La commune se réserve le droit de vider les casiers en cas d'utilisation abusive.

En tout état de cause les effets personnels restent sous la seule responsabilité du pratiquant quel que soit le lieu de stockage.

Il est rappelé qu'il est strictement INTERDIT de fumer, de vapoter, de boire de l'alcool dans l'ensemble de l'espace Sport'If.

De plus l'introduction, la promotion, la possession, l'achat ou la consommation de substances stupéfiantes et dopantes sont rigoureusement INTERDITES dans l'espace de remise en forme.

La consommation de denrées alimentaires est seulement autorisée dans le club-house.

#### **Article 4 : Utilisation du matériel**

Avant toute utilisation des appareils de remise en forme, chaque utilisateur devra s'assurer du bon état de fonctionnement des équipements et matériels mis à sa disposition. En cas de dysfonctionnement, l'utilisateur devra avertir le coach sportif immédiatement.

Le pratiquant devra prendre connaissance du mode d'emploi de chaque appareil qu'il envisage d'utiliser et de s'y conformer scrupuleusement. Il veillera à nettoyer son équipement après l'utilisation avec les produits de nettoyage mis à disposition.

Dans le souci d'assurer l'intégrité physique et de respecter la pratique individuelle de tous les usagers, mais également de veiller au maintien dans l'état de neuf tous les appareils il est INTERDIT :

- De déplacer les appareils cardio et ceux de renforcement musculaire,
- D'introduire d'autres accessoires.

#### **Article 5 : Responsabilité**

Les utilisateurs sont responsables des accidents résultant d'une utilisation anormale des installations et des matériels. Les usagers demeurent responsables des dommages, dégradations causées aux installations. Les frais de remise en état restent à la charge de leurs auteurs.

La commune est déchargée de toute responsabilité pour les accidents corporels pouvant intervenir pendant son utilisation.

Elle ne peut pas être tenue responsable des objets personnels perdus, volés ou dégradés dans la salle de remise en forme et de ses dépendances.

Les utilisateurs sont tenus lorsqu'ils quitteront les locaux :

- D'éteindre les lumières, de fermer les robinets et les portes conformément aux consignes données,
- De laisser les locaux propres et rangés, de jeter les déchets dans les poubelles mises à disposition,
- De remettre l'alarme intrusion en service.

#### **Article 6 : Application du règlement intérieur et sanctions**

Tout comportement irrespectueux, grossièreté ou insolence, atteinte à l'intégrité physique des

personnes, dégradation de bâtiment, de matériel, seront susceptibles de poursuites judiciaires. De tels actes entraîneront l'annulation de l'adhésion de la personne fautive sans remboursement et l'interdiction de l'accès à l'Espace Sport'Iff.

Le personnel municipal, les élus et plus généralement toute personne habilitée par la commune peuvent à tout moment subvenir dans le cadre de la surveillance et de la discipline à l'intérieur de l'Espace Sport'Iff Ces autorités sont chargées de l'application du présent règlement.

En cas de non-respect du présent règlement intérieur, ces autorités peuvent interdire l'accès aux salles, interrompre une séance ou toute autre mesure nécessaire et immédiate à l'encontre des contrevenants notamment dans le cadre de la sécurité.

En cas de manquement constaté dans l'application de ce règlement, les personnes mises en cause s'exposeront en fonction de la gravité et/ou de la récurrence de l'infraction à des sanctions pouvant aller jusqu'à la suspension temporaire ou définitive du droit d'utilisation de l'Espace Sport'Iff.

**Mairie**

2 place de l'église  
35750 Iffendic

02 99 09 70 16  
mairie@iffendic.com  
www.iffendic.fr

