

MUSCULATION 2016-17

Equilibre ou déséquilibre?

A vous de choisir!

INITIATION

Prière de venir en **tenue de sport** et muni d'un **cadenas** pour les casiers.

L'effectif maximum est limité à **15 personnes**.

***Ces cours sont uniquement réservés aux personnes parlant l'anglais !**

***These courses are only for those who speak English!**

Please come in **sports clothes and bring your **lock** for lockers.**

LE RENDEZ-VOUS EST DEVANT LA SALLE DE MUSCULATION SOS2

MEETING POINT IN FRONT OF SOS2 FITNESS GYM

Il est recommandé de suivre un cours « programme-conseils ».

NOUS VOUS RAPPELONS QUE L'UTILISATION D'UN LINGE EST OBLIGATOIRE.

Horaire semestre d'automne (14 novembre au 23 décembre 2016)

Lundi	12h15 - 13h45 Programme-Conseil 1 Angel	19h15 - 20h45 Initiation 1 Angel
Mardi	12h15 - 13h45 Initiation 1 Michèle	17h30 - 19h00 Programme-Conseil 1 Michèle Initiation en anglais* Noemi
Mercredi	12h15 - 13h45 Programme-Conseil 1 Angel Initiation en anglais* Noémi	19h00 - 20h30 Initiation 1 Angel
Jeudi	12h15 - 13h45 Initiation 1 Michèle	17h45 - 19h15 Programme-Conseil 1 Michèle
Vendredi	12h15 - 13h45 Programme-Conseil 1 Angel	



MUSCULATION

Heures d'ouvertures

Du lundi au vendredi de 8h00 à 22h00.

Samedi et dimanche de 8h30 à 18h30.

La salle de musculation n'est accessible qu'aux personnes ayant suivi un cours d'initiation **obligatoire** et possédant **une carte « musculation »** qui doit être déposée à l'entrée de la salle lors de chaque entraînement.

Cette carte s'obtient au secrétariat des sports **après** avoir suivi le cours d'initiation et **sur présentation du coupon signé par l'enseignant**.

Les personnes qui doivent suivre un cours d'initiation ne peuvent se présenter qu'au cours intitulé « INITIATION » et doivent venir en TENUE DE SPORT.

LE RENDEZ-VOUS EST DEVANT LA SALLE DE MUSCULATION DE SOS2

Quelques conseils :

- Eviter de travailler **sans surveillance** avec des poids libres pendant les 3 premiers mois.
- Toujours contrôler la charge de la machine avant d'y prendre place.
- Pour la première utilisation, effectuer le réglage de la machine avec 3 plaques au maximum.
- Veiller à ce que l'axe de l'articulation travaillée corresponde à l'axe du levier de la machine.
- Lors du travail des bras, la prise de la machine avec la main doit correspondre à la hauteur de l'épaule pour autant qu'il n'y ait pas de problème articulaire.
- Pour toutes machines possédant un dossier veiller à vous asseoir en appuyant d'abord le bassin puis la partie supérieure du dos (dos droit). Conserver cette position pendant l'entraînement.
- Veiller à expirer avec l'effort.

-> En cas de doute, abstenez-vous et renseignez-vous !