

Equilibre ou déséquilibre?

A vous de choisir!

### MUSCULATION 2017 - 18

Horaire du semestre d'automne et de printemps + horaire réduit du mardi 8 janvier au 16 février 18

**Attention :** *du mardi 3 avril au 6 avril 2018 : plus de cours dirigés.*

**Fermeture de la salle :** *du jeudi 29 mars à 22h au mardi 3 avril à 8h*

Lundi	12h15 - 13h45 Initiation Angel  <b>Initiation en anglais*</b> Ute	10h30 Programme-Conseils Angel	19h Programme-Conseils Angel
Mardi	17h30 - 19h <b>Initiation</b> Michèle	12h15 <b>Programme-Conseils</b> Michèle	19h <b>Programme-Conseils</b> Michèle
Mercredi	12h15 - 13h45 <b>Initiation</b> Angel	10h30 <b>Programme-Conseils</b> Angel	19h <b>Programme-Conseils</b> Angel
Jeudi	17h45 - 19h15 <b>Initiation</b> Michèle	12h15 <b>Programme-Conseils</b> Michèle	15h15 <b>Programme-Conseils</b> Michèle
Vendredi	11h30 – 13h00 <b>Initiation</b> Angel		

**Remarques:**

Les personnes désirant faire une initiation ne peuvent se présenter qu'au cours "Initiation".

Elles sont priées de venir en **tenue de sport.**

Pour les cours d'initiation l'effectif maximum est limité à **15 personnes.**

Pour le programme-conseils, l'heure indiquée est le début du cours. Sa durée est variable.

**\*The initiation courses given in English are only for those who English!  
Please come in sports clothes!**

**Les cours en anglais ne sont réservés que pour les personnes ne parlant que l'anglais !**

**LE RENDEZ-VOUS EST DEVANT**

**LA SALLE DE MUSCULATION DE SOS2**



## MUSCULATION

### Heures d'ouvertures

Du lundi au vendredi de 8h00 à 22h00.  
Samedi et dimanche de 8h30 à 18h30.

Les 2 salles de musculation (SOS2 et la galerie de SOS1) ne sont accessibles qu'aux personnes possédant **l'abonnement « musculation »** qui doit être déposé à l'entrée des salles lors de chaque entraînement. Cet abonnement peut se commander en ligne ou s'obtient au secrétariat des sports ou à l'accueil-information de SOS2, moyennant le paiement de frs 50.-

Il vous donne la possibilité de suivre un cours d'initiation (recommandé aux personnes non-expérimentées) et vous donne également accès à des programme-conseils.

Les horaires de ces 2 prestations figurent sur notre site internet ([sport.unil.ch](http://sport.unil.ch)) et à l'entrée des salles.

**Les personnes qui désirent 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 !

**NOUS VOUS RAPPELONS QUE L'UTILISATION D'UN LINGE  
EST OBLIGATOIRE AINSI QUE LE DEPÔT DE VOTRE CARTE À L'ENTREE DE LA SALLE.**