



ETAT CIVIL

Mme⁽¹⁾ Mlle Mr
 Nom : Prénom :
 Né(e) le : / / Nationalité :
 Profession :
 Sport(s) pratiqué(s) :
 Groupe sanguin⁽¹⁾ : A B AB O négatif / positif ⁽³⁾
 Personne à prévenir en cas d'accident :

ADRESSE

N° : Rue :
 Bât, Apt, Résidence :
 CP ⁽²⁾ : |_|_|_|_| Ville :
 Fixe ⁽²⁾ : |_|_|/|_|_|/|_|_|/|_|_|/|_|_| Port ⁽²⁾ : |_|_|/|_|_|/|_|_|/|_|_|/|_|_|
 Mail : @

REGLEMENT ⁽¹⁾

Tarif normal 85 €/mois Tarif étudiant 70 € Tarif couple 150 €
 Trimestre 240 € Tarif séance 15 € Tarif enfant 40 €
 Tarif enfant séance 10€ Trimestre enfant 120€
 Carnet 10 séances 120 € (valable 2 mois)
 Je fournis les pièces suivantes :
 Certificat médical (- de 3 mois) Justificatif (pour étudiant) Photo (nouvel adhérent)
 Je reconnais avoir pris connaissance du règlement intérieur (voir verso) et conditions générales de ventes.
 Je reconnais avoir pris connaissance de la nécessité de posséder une assurance individuelle de l'assureur de mon choix.

AUTORISATION PARENTALE (pour les moins de 18 ans)

Je soussigné(e) Mr / Mme ⁽³⁾ : père / mère ⁽³⁾
 de autorise mon fils / ma fille ⁽³⁾ à pratiquer le CROSSFIT sous couvert
 d'un certificat médical.
 J'autorise également mon fils / ma fille ⁽³⁾ à quitter la BOX avant la fin du cours sous ma seule responsabilité.
 Fait le ⁽²⁾ : |_|_|/|_|_|/|_|_| à : Signature :

Fait le ⁽²⁾ : |_|_|/|_|_|/|_|_|
 A
 Signature :
 (Précédée de la mention lu et approuvé)

(Cadre réservé MCF)
 Inscription validée par :
 Nom :
 Prénom :

REGLEMENT INTERIEUR

Le savoir-vivre ! pour le respect de chacun.

Nous voulons nous assurer que nous vous fournissons un environnement amusant et sécuritaire. Que vous transpirez en toute tranquillité. Pour faciliter cela, nous avons mis en place une liste de règles, ou principes. Gardez-les à l'esprit à chaque fois que vous franchissez la porte, prêt pour entrainement.

Article 1 : Choisissez la formule d'abonnement qui vous convient le mieux. Vos séances doivent être prises sur rendez-vous uniquement. Si vous ratez une semaine d'entraînement ou plus pour des raisons personnelles (vacances, maladies, blessure extrême ou autres), il n'y aura aucun report de cotisation, ni d'arrangement possible. Si la formule d'abonnement que vous souhaitez n'est pas dans la liste (formule personnalisée) « je viens quand je veux et je paie que les séances où je suis présent ! » ne cherchez pas ! ça n'existe pas !

Article 2 : Nous voulons nous assurer que vous êtes en bonne santé. Nous avons besoin d'un certificat médical à la pratique du Crossfit en compétition datant de moins de 3 mois. Pour notre fichier adhérent, une belle photo d'identité.

Article 3 : Chaque rendez-vous pris avec un coach vous engage à être présent et à l'heure, car eux le seront. Respectez-les ! Chaque cours non décommandé, 24heures à l'avance sera sanctionné. En aucun cas vous ne pourrez déplacer une séance à la dernière minute, même avec une bonne excuse. Chaque heure entamée suite à votre retard réduira le temps de votre séance. En aucun cas le coach débordera sur le cours suivant. Si vous voulez une boisson, nous ne faisons pas crédit.

Article 4 : Dites bonjour, au revoir, applaudissez et encouragez les autres jusqu'à la fin, ni plus, ni moins. Ne volez pas aux autres le privilège de votre expérience et de votre soutien jusqu'à la fin de l'exercice, encouragez vos camarades.

Article 5 : Ne laissez pas vos sacs dans le passage, n'encombrez pas la zone de travail inutilement et pensez à prendre une serviette.

Article 6 : Ne trichez pas ! faites chaque répétition., avec une technique solide, peu importe le temps qu'il vous faut. Il n'y a pas d'honneur dans la tricherie. Quelle joie avez-vous dans une victoire que vous n'avez pas gagnée ?

Article 7 : L'effort est plus important que tout autre attribut. Ne soyez pas gêné ou honteux si vous ne pouvez pas soulever autant ou avoir d'aussi bons résultats que les autres membres. Il n'y a d'importance tant que vous travaillez dur à chaque séance d'entraînement. Il y a toujours de la place à l'amélioration et au progrès. Rappelez-vous, il y a toujours quelqu'un plus grand, plus rapide et plus fort que vous.

Article 8 : Rangez votre matériel et laissez l'excédent de magnésie à l'intérieur du seau.

Article 9 : Les entraîneurs ne veulent pas voir quelqu'un se blesser ou développer de mauvaises habitudes. Lorsque nous vous disons de réduire le poids, arrêter ou changer certaines choses en cours, écoutez et faites-le. Nous sommes ici pour vous assurer un environnement sécuritaire et motivant pour votre épanouissement.

Article 10 : Nous savons que les membres ont de bonnes intentions, mais laissez les coachs faire leur travail. N'essayez pas de prendre leur place. Donnez votre avis à votre voisin, mais n'essayez pas de prendre la place de l'entraîneur. Si vous voyez quelque chose qui semble dangereux, dites-le, nous sommes là pour ça.

Article 11 : Nous sommes respectueux, mais pas toujours silencieux. Nous plaisantons, crions, jurons, grognons, transpirons, etc... Et vous aussi. Mais comme nous, sachez-vous maîtriser, devenez la force tranquille.

Article 12 : Nous aimons les enfants et nous pensons qu'il est important pour eux de voir leurs parents mener une vie saine et active. Cependant, nous voulons aussi garder les enfants et tout le monde dans notre salle de sport en toute sécurité. S'il vous plait, assurez-vous qu'ils restent bien en dehors de la zone technique.

Article 13 : Pour des résultats optimaux, nous vous recommandons de manger sain (ex : Paléo, régime Zone etc...) Qu'Est-ce que le paléo ? Essentiellement, Paléo signifie manger comme l'homme des cavernes le faisait avant nous, avant l'apparition des Fast Food en limitant votre alimentation aux viandes, poissons et légumes, noix et graines, des fruits, très peu de féculents et pas de sucre. Cela vous permettra d'atteindre une meilleure composition corporelle, performance et santé. Vous serez débordant d'énergie.

Article 14 : Soyez conscient de votre progression. Ne prenez pas d'orientations personnelles qui ne correspondent pas à vos objectifs et qui vous isolent du groupe. Comme le dit si bien le grand coach Ben BERGERON : « Suivre un programme imparfait avec ses potes s'avère meilleur que de suivre le top des tops des programmations tout seul. »

Article 15 : MENTON CROSSFIT décline toute responsabilité en cas de vol et de détérioration de vos effets personnels.