

Judo club St-Denis

Rue de Beaufaux, n°2a
5081 LA BRUYERE
081/56.61.62

Secrétariat : Yves Goessens
081/56.99.51 (après 20Hr)
Email : jcsd.secretaire@skynet.be

INDOOR TRAINING INTENSIF

REGLEMENT Saison 2017-2018.

Monitrice (Kiné – 1 DAN Judo) : 0494/43.17.86

Un exemplaire du présent document, rempli et signé pour acceptation, sera remis au secrétaire par toute personne qui désire s'inscrire à l'entraînement « Indoor Training Intensif ».

Il s'agit d'un entraînement encadré par une kinésithérapeute et 1 DAN de judo qui vous propose une activité physique intensive afin d'améliorer votre condition physique.

Le but de cet entraînement est, (dans une ambiance agréable et en musique) :

- de donner une préparation physique complémentaire aux judokas (> 13 ans) en vue des compétitions
- d'améliorer ses capacités cardiorespiratoires et musculaires globales, d'augmenter sa vitesse et ses impulsions, de renforcer son équilibre, ...

L'entraînement s'adresse en priorité aux judokas (en ordre de licence et cotisation) mais est aussi ouvert à toute autre personne de plus de 13 ans en bonne santé physique et motivée.

- Le cours est fixé au samedi de 11Hr00 à 13Hr00 (sauf les samedis d'entraînement fédéral à St Denis et les jours de formation et/ou stage de la monitrice où l'entraînement sera soit supprimé soit déplacé à un autre moment).
- La saison commence mi-septembre pour se terminer mi-juin.
- Les participants judokas sont sous le couvert de l'assurance FFBJ. Les autres participants sont sous le couvert d'une assurance souscrite par le Judo club. Déclaration d'accident à remplir.
- Une attestation médicale d'aptitude doit être fournie pour les « non judoka ».
- La participation est gratuite pour les judokas en ordre de licence et cotisation à St Denis. Pour les autres, le montant de la cotisation, assurance comprise, est fixé à **110 EUR** pour l'année, payable **spontanément** après la seconde leçon.
A partir de janvier, calcul du montant au prorata des mois restants, le mois entamé comptant entièrement.
- L'usage des vestiaires, douches, matériel de musculation et cardiotonique est compris dans le montant de la cotisation.
- Des photos des participants dans le cadre des activités du club pourront être utilisées à des fins publicitaires et pourront être placées sur le site internet du club.

FICHE D'IDENTITE Indoor Training Intensif 2017-2018

Nom : Prénom :

Date de naissance : Tf fixe :

Adresse mail : GSM :

N°: Rue : Code postalLocalité :

Certificat médical à joindre si non judoka

Pour accord, Fait à Saint-Denis, le
Signature :

Date d'inscription :

Paiement cotisation : (montant)..... au compte n° **BE84 0012 5390 5559**