



RÈGLEMENT INTÉRIEUR

SECTION MUSCULATION

1) Adhérents

Seuls les **adhérents à la section musculation et au Cross Training Force** du CSLG peuvent utiliser les installations et matériels prévus à cet effet.

Les adhérents sont majeurs, Les adhérents sont à jours de cotisation, d'assurance et médicalement aptes à la pratique de la musculation.

2) Horaires

Lundi : 08H00 - 22H00

Mardi : 08H00-13H00 15H30-22H00

Mercredi : 08H00 - 22H00

Jeudi : 08H00 - 22H00

Vendredi : 08H00-13H00 15H30-22H00

Samedi : 08H00 - 22H00

Dimanche : 08H00 – 22H00

3) Utilisation des installations sportives

Les adhérents civils et militaires doivent s'inscrire au registre du Poste de Police en début et en fin de séance.

Ils bénéficient des vestiaires et des salles de cardio localisés au rez-de-chaussée du même gymnase.

La corde et les espaliers installés au rez-de-chaussée ne sont pas mis à disposition du CSLG.

Toute machine en cours de réparation, endommagée ou hors service ne doit pas être utilisée.

Le matériel doit être rangé à chaque fin de séance (notamment les haltères du râtelier) et les machines déchargées de leur poids.

4) Discipline générale

Tenue de Sport : correcte : (chaussures propres exclusivement réservées pour un usage intérieur, serviette propre impérative).

Déchets : des poubelles sont à l'entrée du gymnase pour les détritrus.

Entretien : les adhérents veilleront à laisser les vestiaires propres ainsi que les salles de musculation ou cardio. Un nettoyage des appareils après chaque utilisation est **obligatoire**. Des distributeurs de gel-hydroalcoolique sont présents également.

Équipement : utiliser la sonorisation à bon escient sans gêner les autres adhérents. Signaler tout problème au Poste de Police ou aux responsables de la section musculation (numéro disponible sur le tableau).

5) Sécurité

Il est interdit de modifier les dispositifs de sécurité installés dans le gymnase, de toucher au tableau électrique ou de fumer. Les animaux sont interdits d'accès.

Les installations ne sont prévues que pour le sport et non pour d'autres usages (Drones, trottinettes.....).

Il est demandé aux adhérents de ne pas porter de charges lourdes sans être au minimum assurés par un autre adhérent.

La responsabilité du CSLG n'est pas engagée en cas de perte ou vol d'objets personnels dans l'enceinte du gymnase mais cet incident devra faire l'objet d'un signalement au Poste de Police.

Toute infraction au règlement est passible d'exclusion temporaire ou définitive, voire d'interdiction d'accès à la caserne.

Le 10 octobre 2022