



URBAN TRAINING SPHERE GYM

- Point de rendez-vous :

Si possible 5 mn avant le départ

Départ 10H30 devant la salle Sphere Gym – 75 avenue du Peuple Belge – 59800 LILLE



- Tenue :

- Tenue de sport légère
- Basket adaptée running (éviter les semelles plates).
- Petit sac à dos ou ceinture porte bouteille. (Pas obligatoire). Vous pouvez laisser vos effets personnels à la salle.
- Gants ou mitaines gym muscu (recommandé)
- Prévoir un petit encas (barre de céréale ou autre) en cas de coup de pompe !

Pour toutes informations complémentaires : Yannick 06.84.00.18.84

Inscription URBAN TRAINING Sphere Gym

A rendre le jour de la 1ere sortie

SPHERE GYM - 75 av du Peuple Belge - 59800 LILLE .

Je soussigné NOM : PRENOM :

Né(e) le : à

Résidant N° et Rue :

Code Postal : Ville :

Tel : Email :

Participation de 10€ pour les membres Sphère Gym, 15 € pour les autres.

Règlement (cocher la case) Par chèque En espèce

DECHARGE DE RESPONSABILITE – RENONCIATION A POURSUIVRE

1 – **Je certifie être en bonne santé et n'avoir aucune incapacité physique** m'empêchant de pratiquer une activité physique modérée ou intense (Problèmes cardiaques, handicap, traitements médicamenteux, maladie...).

2- **Je comprends et j'accepte tous les risques et dangers possibles**, pouvant survenir lors d'exercices physiques ou de course. Ne pas dépasser sa capacité physique, faire attention aux chutes et aux glissades. Savoir modérer son activité quand celle-ci devient trop intense et s'accorder des moments de récupération.

3- **Je m'engage à prévenir le coach à la moindre douleur** ou si des problèmes physiques, respiratoires ou cardiaques surviennent. Je préviens tout malaise dès les premiers signes.

4- **Je m'engage à respecter les consignes** du coach et ne pas sortir des espaces de travail.

5- **J'autorise SPHEREGYM et son dirigeant Yannick Boidin à utiliser les photographies et vidéos** prises ou enregistrées lors des activités à des fins de promotion et de publicité dans tous les médias (Réseaux sociaux, site internet, plaquettes publicitaires), sans limite de temps et sans demande de paiement.

6- **En cas d'annulation** de la séance si les frais sont avancés le remboursement sera de 100 %.

Fait à le :

Faire précéder la signature de la mention « lu et approuvé sans réserve ».