

Fonctionnement avec l'ASCEE03 - Année 2018

Entrées au club de sport : 3 solutions

1 - tickets unitaires : 7,50€ à retirer auprès de votre correspondant « billetterie »

Plages horaires d'entrée possible :

lundi, mardi, mercredi, jeudi : 9h30 – 13h30 / 15h30 – 20h

vendredi : 12h – 20h

samedi : 9h30 – 12h

Le ticket est à présenter et à laisser obligatoirement par l'adhérent à l'accueil du club, dès son entrée.

L'entrée donne accès à l'ensemble des installations de la Fonderie :

- ✓ plateau de musculation
- ✓ machines de cardio-training
- ✓ cours collectifs illimités
- ✓ sauna (selon horaires du club : 17h-20h hors fortes chaleurs)

Attention : quelques semaines/an sans possibilité d'accès, car absence d'accueil (en règle générale, 2 à 3 semaines en été)

2 – carte de 10 entrées nominatives : 75€ à retirer auprès de votre correspondant « billetterie »

Plages horaires d'entrée possible :

tous les jours de l'année : 6h00 – 23h

L'adhérent fait sa demande auprès de l'ASCEE, et renseigne un formulaire type.

L'ASCEE remet à l'adhérent, sous 48h, un badge nominatif et individuel, crédité de 10 séances.

À chaque venue au club, l'adhérent badge obligatoirement son entrée (contrôles d'accès par caméra H24)

L'entrée donne accès à l'ensemble des installations de la Fonderie :

- ✓ plateau de musculation
- ✓ machines de cardio-training
- ✓ cours collectifs illimités
- ✓ sauna (selon horaires du club : 17h-20h hors fortes chaleurs)

3 – formules classiques d'abonnement :

Pas de droit d'entrée et 1^{er} mois offert pour un engagement minimum de 12 mois

Préparation spécifique à la course : LF RT

Le LFRT est un concept novateur de HIIT (travail en haute intensité), créé par La Fonderie. Il se déroule en extérieur, les lundis de 18h30 à 19h30, sur un site à proximité d'Yzeure : Yzeure Espace, les Ozières, les Vesvres, ...

Le contenu d'une séance de LFRT se décline généralement en plusieurs modules : échauffement, préparation physique générale, renforcement musculaire, course lente, course dynamique, course rapide, récupération, étirements, ...

Les séances sont tout à fait adaptées à la préparation d'épreuves de courses à pied, à la reprise d'une activité sportive ou au simple entretien physique. Le coach adaptera les ateliers en fonction du niveau individuel de chacun.

Le montant de chaque séance est fixé à **4€** pour les adhérents de l'ASCEE.

Les tickets sont à acheter auprès de votre correspondant « billetterie »

Une séance d'essai individuelle vous est offerte par la Fonderie.

L'inscription préalable est obligatoire **avant lundi 10h**, auprès de Josette VERFAILLE :
04.70.48.18.64 - josette.verfaille@developpement-durable.gouv.fr

Le suivi nutritionnel

La Fonderie vous propose, en complément, un suivi diététique et nutritionnel personnel. Il est réalisé par un professionnel, spécialisée dans la nutrition sportive.

Les consultations de 45 minutes sont accessibles, **sur RDV**, les mardis de 16h à 20h30, directement au club la Fonderie.

Le tarif de la consultation est fixé, pour les ascéistes, à **38€**. Ce montant sera à régler à l'accueil du club « la Fonderie » (04.70.43.88.20), avant votre consultation, et sur présentation de votre carte d'adhésion à l'ASCEE.

Une feuille de soins sera délivrée à votre demande, pour prise en charge éventuelle par votre mutuelle.

Des protocoles spécifiques pourront être mis en place selon vos objectifs individuels : préparation sportive, perte de poids, remise en forme,