



VOTRE ESPACE FORME



CLUB 92
CMCAS

LE CLUB SPORTIF ET CULTUREL DE LA CMCAS
DES HAUTS-DE-SEINE DES INDUSTRIES ELECTRIQUE ET GAZIERE
www.club92cmcas.fr - contact@club92cmcas.fr

enedis
L'ELECTRICITE EN RESEAU

SOMMAIRE

PAGE 3

Infos Pratiques

PAGE 4

**Comment adhérer à
l'Espace Forme?**

PAGE 5

Votre Espace Forme

PAGE 6:

Affiche

«connectez vous à votre espace forme»

PAGE 7

**L'Application MMSPORT
ATHLETE**

PAGE 8-22

Vos Cours

PAGE 23

Règlement Intérieur

Infos Pratiques



L'espace Forme est situé au 2ème étage

Horaires d'ouvertures :

En semaine:

Lundi : 7H00-9h00 ; 12h00-14h00,18h00-20h30, Mardi 7h30-9h30 ; 12h00-14h00 ; 17h00-19h30, Mercredi : 7H00-9h00 ;12h00-14h00 ; 17h00-19h30, Jeudi 12h00-14h00 ; 17h00-19h30, Vendredi 7H00-9h00 ;12h00-14h00

Samedi et Dimanche fermé.

Responsable Entreprise :

Cyril Guigon : 01.81.97.50.99 cyril.guigon@enedis.fr

Contact Club92Cmcas: contact@club92cmcas.fr

Contactez MMSPORT : info@mmsport.fr

COMMENT ADHERER A L'ESPACE FORME ?



Téléchargez l'application MMSPORT ATHLETE sur votre smartphone ANDROID ou IOS et suivez les indications.

Vous pouvez également vous rendre directement en salle sur les créneaux accueil pour une inscription sur place.

Une boîte aux lettres est à votre disposition à l'entrée de la salle pour déposer votre dossier en dehors des heures de présence du Trainer (traitement sous 24h)



Pièces à fournir pour l'inscription :

- Via MMSPORT Athlete : certificat médical et paiement de la cotisation en CB :
Trimestrielle : 34 € /Semestrielle 67 €/Annuelle : 134 €
+ la cotisation annuelle au Club92Cmcas (17 euros)
- Inscription Classique (Papier) : bulletin d'inscription complété, certificat médical et un chèque à l'ordre du Club92Cmcas pour le paiement de la cotisation choisi (voir prix ci-dessus)

Pour tout renseignement, merci de nous contacter à info@mmsport.fr

VOTRE ESPACE FORME

Un Espace Forme convivial ouvert à tous !



**Un Espace Appareils
Cardio et Musculation**

**Un Espace
Cours Collectifs**



CONNECTEZ-VOUS À VOTRE ESPACE FORME

MMSport
ATHLETE



- 1** Téléchargez l'application **MMSPORT ATHLETE**
- 2** Inscrivez-vous à **l'ESPACE FORME**
- 3** Accédez à l'actualité de **l'Espace Forme**
(Planning, Cours, Appareils...)

L'APPLICATION MMSPORT ATHLETE

Suivez l'actualité de l'Espace forme de votre entreprise via :

L'application MMSPORT ATHLETE disponible sous ANDROID et IOS

- adhérez à l'Espace Forme depuis votre téléphone
- accédez au planning et réservez vos cours
- visualisez depuis votre téléphone l'occupation des appareils en cours d'utilisation et le temps restant
- accédez à une bibliothèque vidéos d'exercices à réaliser selon vos objectifs

Retrouvez toutes les fonctionnalités de l'application en téléchargeant MMSPORT ATHLETE sur votre téléphone mobile

Vous êtes déjà adhérent de l'Espace Forme :

- Allez dans connexion puis indiquez votre email entreprise et créez un mot de passe. Vous pouvez accéder à l'application.

Vous n'êtes pas encore adhérent :

- Allez dans inscription:
 - Renseignez votre email entreprise
 - indiquez les informations demandées,
 - Prenez en photo votre certificat médical,
 - Acceptez le règlement intérieur et CGU,
 - Procédez au paiement sécurisé.

Une notification vous sera envoyée pour l'activation de votre abonnement.



QUELQUES COURS...



CUISSES ABDOS FESSIERS



Muscles ciblés

Abdos, Lombaires, Fessiers, Cuisses



Sollicitation Cardio

Faible



Calories brûlées

457



Public

Tout Public

Ce cours vous permettra d'affiner votre silhouette et tonifier votre sangle abdominale. Un grand classique très efficace.

Durée : entre 45' et 60'

Exemples d'exercices :

Back Kick, Squats, Fentes, Sit Ups Twist...

Bénéfices au travail :

Améliore la tonicité et combat le mal de dos.

Ce cours allie des rounds de corde à sauter – shadow boxing (technique dans le vide) et renforcement. Idéal pour se défouler, destiné aux débutants comme aux confirmés. Le plaisir de la boxe sans mettre de coups.

Durée : de 45' à 60'

Exemples d'exercices :
Corde à Sauter, Shadow Boxing,
pompes...

Bénéfices au travail :
Libère le stress de la journée, permet de se défouler et de reprendre confiance en soi.

Muscles ciblés

Tout le Corps



Sollicitation Cardio

Forte



Calories brûlées

780



Public

**Pratiquants Réguliers
et Sportifs**



BOXING FITNESS



Le YOGA fait partie des Approches corps-esprit avec un un enchaînement de positions synchronisé à la respiration.

Parmi les bienfaits de Yoga il y a l'assouplissement du corps, renforcement des muscles, affine et valorise la posture, et libère les énergies positive.

Durée : de 45' à 60'

Exemples d'Exercices :

Utthita Parsvakonasana, Supta Konasana, Shirhsasana...

Bénéfices au travail :

Faire face à la pression et au stress,
Apprendre à mieux se connaître,
Soulage les douleurs du dos.
Contribue au traitement des troubles musculosquelettiques.

Muscles ciblés

Tout le Corps



Sollicitation Cardio

Faible à Moyenne



Calories brûlées

445



Public

Tout Public



YOGA





CIRCUIT TRAINING



Muscles ciblés
Tout le Corps



Sollicitation Cardio
Moyenne à Forte



Calories brûlées
750



Public
Pratiquants Réguliers
et Sportifs

Ce cours est composé d'une alternance d'exercices musculaires et cardio principalement au poids de corps (gainage, abdos, burpees...) ou avec des accessoires fitness (corde à sauter, élastiques, Kettlebell..). Très efficace ! Idéal pour runners.

Durée : de 45' à 60'

Exemples d'exercices :
Burpees, Pompes, Sit Ups, Thrusters...

Bénéfices au travail :
Améliore la force et l'endurance.
Développe la combativité et le surpassement de soi.

Ce cours est dédié au renforcement général du corps. Idéal pour harmoniser son corps et se sentir plus tonique.

Durée : 45' à 60'

Exemples d'exercices :
Fentes, Abdos, Gainage...

Bénéfices au travail :
Idéal pour reprendre goût au sport.
Permet de rester dynamique tout au long
de la journée

Muscles ciblés
Tout le Corps



Sollicitation Cardio
Moyenne



Calories brûlées
500



Public
Tout Public



CONDITION PHYSIQUE



Techniques de récupération en auto massage à l'aide d'un rouleau pour augmenter votre récupération et diminuer vos tensions musculaires.

Durée : 20' à 30'

Bénéfices au travail :
Augmente la récupération, relâché pour le reste de la journée. Permet de supprimer les tensions musculaires.

Muscles ciblés
Dos, Bras, Epaulles, Cuisses



Sollicitation Cardio
Faible



Calories brûlées
175



Public
Tout Public



RECUPERATION AUTO MASSAGE





ZUMBA



Muscles ciblés

Abdos, Lombaires, Fessiers,
Cuisses



Sollicitation Cardio

Forte



Calories brûlées

650



Public

Pratiquants Réguliers
et Sportifs

LA zumba est un entrainement physique intégrant des exercices d'aérobic et de danse. les cours de déroulent en musique et dans une ambiance de folie!

Durée : 45' à 60'

Bénéfices au travail :
Cohésion, Esprit d'équipe, Libère les
énergies positives.

Voici un programme permettant de rééquilibrer les muscles du corps, en se concentrant sur les muscles principaux qui interviennent dans l'équilibre du corps et le maintien de la colonne vertébrale. Le but est de renforcer les muscles trop faibles et de décontracter les muscles trop tendus, en tenant également compte du rythme de la respiration.

Durée : 45' à 60'

Bénéfices au travail :

Faire face à la pression et au stress,
Apprendre à mieux se connaître, Soulage
les douleurs du dos.

Muscles ciblés
Tout le Corps



Sollicitation Cardio
Faible



Calories brûlées
313



Public
Tout Public



PILATES



L'étirement ou le stretching est une pratique corporelle destinée à développer la souplesse corporelle en douceur. Idéal pour conserver sa mobilité articulaire et se relaxer.

Durée : 20' à 45'

Bénéfices au travail :
Contribue au traitement des troubles musculosquelettiques.

Muscles ciblés

Tout le Corps



Sollicitation Cardio

Faible



Calories brûlées

200



Public

Tout Public



STRETCHING





SUIVI EN SALLE



Muscles ciblés

En fonction des objectifs



Sollicitation Cardio

Faible à Forte



Calories brûlées

700



Public

Tout Public

Un trainer MMSPORT pour vous accompagner individuellement durant la séance et vous guider sur les appareils et vos circuits en fonction de votre niveau.

Durée : 45' à 60'

Exemples d'exercices :

Rameur, Vélo, Tapis de Course, Circuit Gainage, Abdos Tractions...

Bénéfices au travail :

Individualiser les programmes d'entraînement pour répondre aux attentes et à l'épanouissement de chaque membre.

Ce cours utilisant un gros ballon (swiss ball) vous permettra de travailler votre souplesse, vos muscles profonds avec un travail d'équilibre. Un véritable renforcement très ludique.

Durée : 45' à 60'

Exemples d'exercices :
Gainage, Abdos, mobilité...

Bénéfices au travail :
Gain d'énergie au quotidien, améliore votre densité osseuse, améliore l'équilibre et la synergie du corpset votre système cardio-vasculaire.

Muscles ciblés

Tout le Corps



Sollicitation Cardio

Faible à Moyenne



Calories brûlées

580



Public

Tout Public



SWISS BALL





LIA



Muscles ciblés

Abdos, Lombaires, Fessiers, Cuisses



Sollicitation Cardio

Forte



Calories brûlées

580



Public

Pratiquants Réguliers et Sportifs

Initiez-vous à notre programme LIA (cours chorégraphié) en toute simplicité et faites le plein d'énergie pour le reste de la journée. Cours adapté au niveau de chacun.

Durée : 45' à 60'

Bénéfices au travail :
Cohésion, Esprit d'équipe, Libère les énergies positives.



TRAINING OUTDOOR



Muscles ciblés

En fonction de l'activité proposé



Sollicitation Cardio

Moyenne à Forte



Calories brûlées

650



Public

Pratiquants Réguliers et Sportifs

Pratique en extérieur : Course à pied, Boxe, Cross Training et même Zumba..En fonction de vos envies MMSPORT vous propose des cours en extérieur.

Durée : 60'

Bénéfices au travail : Cohésion, Esprit d'Equipe. Promouvoir le sport dans l'entreprise.



ABDOS TIME



Muscles ciblés

Abdos, Lombaires, Fessiers, Cuisses



Sollicitation Cardio

Faible à Moyenne



Calories brûlées

120



Public

Tout Public

20 minutes d'efficacité pour des abdos béton !

Durée : 20' à 30'

Exemples d'exercices :

Crunch, Jackknifes, Sit Ups Twist

Bénéfices au travail :

Gain de temps, Améliore la tonicité et combat le mal de dos.

Hit comme «High Intensity Interval Training». Un mélange de cardio et renforcement type Cross Training avec des temps de récupération très courts entre les exercices. Le temps n'est plus une excuse.

Durée : 30'

Exemples d'exercices :
Shuttle Sprint, Pompes, Battling Rope...

Bénéfices au travail :
Garder une activité sportive même avec un rythme soutenu au travail.

Muscles ciblés
Tout le Corps



Sollicitation Cardio
Forte



Calories brûlées
400



Public
Pratiquants Réguliers
et Sportifs



HIIT 30'



REGLEMENT INTERIEUR

1. Sont membres de la salle de sport de la tour ENEDIS, et ont accès à la salle de sport et aux installations, uniquement les résidents de la tour ENEDIS et aux non résidents ERDF Fonctions Centrales dont le lieu de travail est tour PB5, ou tour Atlantique ou immeuble Jean Monnet qui sont membres de la salle de sport de la tour ENEDIS qui ont ce faisant adhéré au présent règlement intérieur et réglé une cotisation de membre à la salle de sport de la tour ENEDIS selon la durée choisie

- trimestrielle : 34 €
- semestrielle : 67 €
- annuelle : 134 €

+ la cotisation annuelle au Club92Cmcas (17 euros)

Le règlement s'effectuera à l'inscription avant toute séance, par chèque libellé à l'ordre du Club92Cmcas au guichet d'accueil de l'Espace Forme (aux horaires de training), de déposer votre dossier d'inscription complet dans la boîte à lettres à l'entrée de la salle de sport ou via l'application MMSport Athlète, téléchargeable en version Androïde ou Apple (GOOGLE PLAY OU IOS).

Les cotisations une fois versée ne seront en aucun cas décalées ou remboursées.

2. Pour adhérer à salle de sport de la tour ENEDIS et accéder à la salle de sport comme pour participer aux activités qui s'y déroulent, les pratiquants doivent préalablement produire un certificat médical attestant l'absence de contre-indication à la pratique du sport en salle, valable pour toutes les disciplines à l'exception de celles mentionnées par le médecin. La production d'un nouveau certificat médical doit-être fourni au moins une fois par an.

3. La pratique de la musculation type haltérophilie, est interdite.

4. Ni ENEDIS, ni le Club92Cmcas ne sont responsables des objets perdus, volés ou détériorés dans les vestiaires.

5. Les membres sont tenus de porter un survêtement ou un juste au corps dans les salles de gymnastique, ainsi que des chaussures appropriés, et de respecter les règles d'utilisation et d'hygiène des installations et du matériel.

6. Il est interdit de fumer dans les vestiaires et la salle de sport.

7. Pour l'agrément de tous, chacun se doit de contribuer à maintenir les locaux dans un état de propreté.

8. Horaires d'ouverture de la salle: En semaine de lundi : 7H00-9h00 ; 12h00-14h00,18h00-20h30, Mardi 7h30-9h30 ; 12h00-14h00 ; 17h00-19h30, Mercredi : 7H00-9h00 ;12h00-14h00 ; 17h00-19h30, Jeudi 12h00-14h00 ; 17h00-19h30, Vendredi 7H00-9h00 ;12h00-14h00

Samedi et Dimanche fermé. Les cours sont sous la responsabilité d'éducateurs sportifs diplômés.

L'entreprise en partenariat avec MMSport se réserve le droit de modifier les horaires d'ouverture et des trainings en cours d'année.

9. L'adhérent s'engage à adopter une attitude de respect à l'égard du personnel en charge de l'Espace Forme et des autres adhérents

MMSport
more&better

FAITES ENTRER LE SPORT DANS VOTRE ENTREPRISE

www.mmsport.fr

