|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | **MUSCULATION ADULTES** | Carte (non) obligatoire |

**Sur le site du Polygone**

**ANNEE 2024  
Inscription valable jusqu’au 31/12/24**

**BULLETIN D'INSCRIPTION ET DOSSIER à déposer sur File Sender**

* **Envoyez le lien de téléchargement File Sender à** [**valerie.criticos@caesug.cnrs.fr**](mailto:valerie.criticos@caesug.cnrs.fr)
* **Envoyez dans les 5 jours suivant le dépôt de votre dossier sur File Sender, votre chèque à l’ordre du CAESUG en précisant l’activité et le nom de l’ouvrant-droit par courrier au  
  CAESUG c/o CNRS 25 rue des Martyrs BP 166 38 042 Grenoble Cedex 9**

Pièces à joindre au bulletin d’inscription et à déposer sur filesender :

* copie de votre fiche de paye
* copie de contrat de travail pour les CDD
* copie du livret de famille pour l’inscription du conjoint
* formulaire « consignes à respecter » signé

**Pour les retraités n'ayant pas d'adresse mail université, Grenoble INP ou CNRS :**

* Envoyez le bulletin d'inscription et le formulaire « consignes à respecter » signé par mail à [valerie.criticos@caesug.cnrs.fr](mailto:valerie.criticos@caesug.cnrs.fr)
* Envoyez dans les 5 jours suivant l'envoi du mail, un chèque du montant de votre participation à l'ordre du CAESUG (en précisant l'activité et le nom de l'ouvrant-droit) accompagné de la copie de votre arrêté d'admission à la retraite ou de votre carte CAESUG par courrier au CAESUG c/o CNRS BP 166 - 38 042 GRENOBLE Cedex 9

Vous recevez un mail vous indiquant la procédure pour accéder à la salle. ***Choix des créneaux sur un sondage au préalable (procédure détaillée au moment de la confirmation d'inscription)***.

NOM  Prénom de l’ouvrant-droit   
NOM Prénom du Participant *(si différent)* :   
Adresse professionnelle

Tél Email

Employeur :  CNRS  UGA  G-INP  AUTRES …………..

**Consignes à respecter pour la salle de musculation** **CAESUG**

**Instructions to be respected for the room of musculation CAESUG**

La salle étant en libre accès. lorsque vous fermez, pensez à reposer la clé dans l’endroit prévu à cet effet.

The room being in free access. when you close, think of putting back the key in the place envisaged for this purpose.

Pensez à ranger les poids sur les ranges-disques en fin de séance.

Think of arranging the weights on the arrange-discs at the end of the meeting.

**Pour une question d’hygiène, vous êtes prié de mettre une serviette de bain sur les bancs avant l’utilisation.**

**For a question of hygiene, you are requested to put a bath towel on the benches before the use.**

Un rouleau essuie-tout et une pissette d’alcool sont à votre disposition, pour essuyer la transpiration sur les appareils après votre passage, merci de vous en servir.

A roller paper towel and an alcohol washing bottle are at your disposal, to wipe perspiration on the devices after your passage, thank you for you to be useful about it.

Si vous travaillez seul, attention à ne pas dépasser 70% de votre maximum sur les presses.

If you only work, attention not to exceed 70% of your maximum on the presses.

En cas d’urgence appelez le 1515

In the event of urgency call the 1515

Si vous constatez qu’un appareil est défaillant, merci de nous le signaler, [emilio.barria@neel.cnrs.fr](mailto:emilio.barria@neel.cnrs.fr) ne cherchez pas à le réparer vous-même.

Si you note that a device is failing, thank you to announce it to us, [emilio.barria@neel.cnrs.fr](mailto:emilio.barria@neel.cnrs.fr) do not seek to repair it yourself.

Le ménage est effectué le jeudi matin, merci de respecter ce travail, et ne pas venir à la salle avant 11h00 le Jeudi.

The household is carried out every Thursday morning, thank you to respect this work, and not to come in the room before 11:00 Thursday.

Le règlement des cotisations doit s’effectuer en début d’année civile.

The regulation of the contributions must be carried out at the beginning of calendar year.

Merci de respecter les jours et heures d’ouverture du site de 8h00 à 18h30, uniquement pour des séances d’1h30.

Thank you to respect the opening days and hours of the site of the Monday to Friday of 8:00 to 18:30, only for 1h30 sessions.

Concernant les vestiaires :

Le grand vestiaire devra être partagé entre les femmes et les hommes suivant les créneaux ci-dessous :

**Tous les jours de 11h00 à 14h30 : Réservé UNIQUEMENT AUX FEMMES**

**Tous les jours de 16h30 à 18h30 : Réservé UNIQUEMENT AUX HOMMES**

En dehors des créneaux réservés nous vous remercions de veiller à être le plus courtois possible et de laisser la place aux personnes déjà présentes.

The big cloakroom will have to be split between the women and the men following crenels below:

**Every day from 11:00 am till 2:30 pm : Reserved ONLY FOR THE WOMEN (PEOPLE)**

**Every day from 4:30 pm till 6:30 pm: Reserved ONLY FOR THE MEN (PEOPLE)**

Except the reserved crenels(niches) we thank you for watching to be the most courteous possible and to make way to the already present people.

Je m’engage à respecter les consignes ci-dessus

I undertake to respect the above instructions I undertake to respect the above instructions

Je m’engage à refermer la porte, à la fin de ma séance, à reposer la clef dans le boite à clef, et à ne pas communiquer le code de la boite à clef

I undertake to close the door, at the end of my session, to put the key in the key box, and not to communicate the code of the key box

Date et Signature :