

# FITNESS

La **séance d'initiation** est gratuite et obligatoire pour tout premier abonnement.

Elle a lieu sur **rendez-vous** et vous informe sur :

- Le règlement de la salle
- L'utilisation des machines
- Les règles élémentaires de l'échauffement, du stretching et de la récupération
- La théorie de l'entraînement de force et d'endurance
- Notre centre de tests ou CASAPS (centre d'analyse et de conseil à la santé et aux activités physiques et sportives)

Lieu : Ch. Edouard-Tavan 7  
dans le TENNIS CLUB UNIVERSITAIRE (TCU) derrière la Cité universitaire  
Bus 3, terminus « Crêts-de-Champel »

Horaires : **Lundi** 18h30  
**Mardi** 18h30  
**Mercredi** 11h et 18h  
**Judi** 18h  
**Vendredi** 12h15

Durée de la séance : 1h30

Et du samedi 19 septembre au dimanche 4 octobre 2015 :

**Samedi** 11h  
**Dimanche** 11h

1. Prendre **rendez-vous** : [sports@unige.ch](mailto:sports@unige.ch) ou **022 379 77 22** ou Rue de Candolle 4 en indiquant **le jour et l'heure souhaités**, vos **NOM, prénom** et **No de portable**
2. Attendre notre confirmation (si e-mail)
3. **Etre à l'heure au rendez-vous, en tenue de sport** (chaussures propres et vêtements adaptés, serviette de bain pour la salle)
4. Après la séance, établir votre abonnement au **bureau des sports** :  
Rue de Candolle 4, 1<sup>er</sup> étage, 10h-13h, 14h-16h

Les vestiaires sont libres d'accès. Un cadenas est recommandé pour les casiers.