



Association labellisée Maison sport-santé, l'US Créteil HMF propose des cours de musculation, d'haltérophilie, de cross-training et de sport-santé ouvert à tous les publics à partir de 12 ans.

Seul ou à plusieurs, il est possible au sein de notre association de développer une meilleure santé grâce à la pratique sportive et à l'activité physique adaptée, d'accroître son autonomie, de lutter contre les effets néfastes de la sédentarité et rechercher du bien-être. De découvrir son potentiel et de le faire évoluer. De faire progresser ses aptitudes physiques ou les maintenir. De développer son autonomie. En somme, pouvoir mieux vivre, plus longtemps.

Dans le cadre d'une pratique sport-santé, notre objectif est simple : aider au maintien et tendre vers une amélioration de la santé et de la qualité de vie par une pratique efficace et sécurisée. Les objectifs des ateliers en activités physiques et sportifs sont définis avec le pratiquant.

Le public auquel nous nous adressons est varié : les jeunes adolescents, les personnes âgées, les personnes atteintes de maladies chroniques, les personnes souffrant d'obésité ou en surpoids, celles en situation de handicap (mental, physique ou sensoriel) et les personnes en bonne santé, sportives ou non.

Que ce soit pour une prise en charge en prévention primaire ou en prévention secondaire ou tertiaire (sport sur ordonnance), notre équipe composée de personnes formées à un accompagnement spécifique des différents publics saura mettre en œuvre son expérience au service de votre santé.

Les activités ont lieu au Centre sportif du Docteur Paul Casalis à Créteil (33 avenue du docteur Paul Casalis, 94000 CRETEIL, tél. : 06 04 48 00 02, email : uschmf@yahoo.fr)

Les avantages de la pratique de la musculation sur la santé sont nombreux, cette activité permet :

- 1- Une approche totale du corps humain grâce à un répertoire gestuel de mouvements qui concerne l'ensemble des muscles du corps ;
- 2- Une possibilité d'adapter l'amplitude des mouvements pour s'adapter aux capacités de chacun tout en développant la souplesse et la mobilité ;
- 3- Une montée progressive dans les charges proposées. La recherche de l'intensité est bénéfique aux améliorations métaboliques (renforcement musculaire). Les charges plus légères (circuit training) améliorent la qualité d'endurance et donc la condition physique ;
- 4- La graduation des efforts en durée afin de cibler le développement de certaines qualités physiques.

Il y a quatre apports essentiels de la musculation sur la santé :

- 1- Tonification de la posture et soulagement des douleurs dorsales par le renforcement des abdominaux, des muscles du rachis et des lombaires ;
- 2- Amélioration de la mobilité articulaire et de la souplesse musculaire grâce à un entraînement complet et équilibré qui travaille l'ensemble des muscles (agonistes et antagonistes) ;
- 3- Renforcement des qualités d'équilibre grâce au travail de sensation musculaire (proprioception) et d'utilisation des mouvements poly-articulaires (coordination) ;
- 4- Recul de la fonte musculaire par le recours aux exercices de résistance adaptée à chacun. La force et le volume musculaire se développent et repoussent l'âge de la dépendance.

## ADHÉSIONS US Créteil HMF/Maison sport-santé SUR UNE SAISON SPORTIVE

### COTISATION MUSCULATION (en autonomie du lundi au samedi)



Ancien adhérent 21/22 :  
150 € + 19 € licence FFHM

Nouvel adhérent :  
180 € + 19 € licence FFHM

Séance d'essai : 5 €

Forfait coaching 5 séances  
individuels : 90 € en plus de la  
cotisation et licence.

### COTISATION HALTEROPHILIE (en autonomie du lundi au samedi)

Ancien adhérent 21/22 :  
150 € + 19 € licence FFHM

Nouvel adhérent :  
180 € + 19 € licence FFHM

Séance d'essai : 5 €



Suivi haltérophilie initiation ou  
perfectionnement 1 fois/sem :  
90 € en plus de la cotisation et  
licence.

Centre sportif Paul Casalis, 33 Avenue du docteur Paul  
Casalis – 94 000 Créteil.  
Tél. : 06-04-48-00-02 - email : uschmf@yahoo.fr  
Facebook/Instagram : Gymnase Paul Casalis

## ADHÉSIONS US Créteil HMF/Maison sport-santé SUR UNE SAISON SPORTIVE

### COTISATION SPORT-SANTÉ MUSCU/CARDIO

du lundi au samedi - 2 séances/semaine sur réservation

Séances adaptées à la condition physique et aux pathologies avec coachs



Ancien adhérent 21/22 :

240 € + 19 € licence FFHM

Nouvel adhérent :

270 € + 19 € licence FFHM

Séance d'essai : 5 €

L'adhésion sport-santé inclue le passage des tests et bilans conditions physiques initiaux Prescri'Forme (90 euros non déductible inclus dans la cotisation)



### COTISATION MUSCU-SANTÉ POUR MINEURS

suivi adapté avec coach mardi, jeudi de 19h à 20h ; samedi 16h à 17h, 17h à 18h

Ancien adhérent 21/22 :

240 € + 19 € licence FFHM

Nouvel adhérent :

270 € + 19 € licence FFHM

Séance d'essai : 5 €

L'adhésion muscu-santé pour les mineurs inclue le passage des tests et bilans conditions physiques initiaux Prescri'Forme et conseils en hygiène de vie (90 euros non déductible inclus dans la cotisation)



Centre sportif Paul Casalis, 33 Avenue du docteur Paul Casalis – 94 000 Créteil.

Tél. : 06-04-48-00-02 - email : uschmf@yahoo.fr

Facebook/Instagram : Gymnase Paul Casalis

## ADHÉSIONS US Créteil HMF/Maison sport-santé SUR UNE SAISON SPORTIVE

### COTISATION SPORT-SANTÉ COURS CO

Mercredi de 18h30 à 19h30 – sport sur ordonnance uniquement  
Activités physiques variées de renforcement musculaire et cardio

Tarif exclusif 21/22 :

80 € + 19 € licence FFHM

Séance d'essai : gratuit



PRESCRI'  
FORME

### COTISATION STEP-SANTÉ ENFANT COURS CO

Mardi de 17h30 à 18h30 – de 10 à 15 ans

Activités physiques variées de coordination, équilibre et cardio ludique

Tarif 21/22 :

150 € + 19 € licence FFHM

Séance d'essai : gratuit



Centre sportif Paul Casalis, 33 Avenue du docteur Paul  
Casalis – 94 000 Créteil.

Tél. : 06-04-48-00-02 - email : uschmf@yahoo.fr

Facebook/Instagram : Gymnase Paul Casalis

# ADHÉSIONS US Créteil HMF/Maison sport-santé SUR UNE SAISON SPORTIVE

## COTISATION CROSS-TRAINING

(cours co en extérieur et en intérieur avec coach en semaine ou le week-end)

**Formule 1 : Cross-training en semaine**  
(lundi et vendredi extérieur  
mercredi gymnase casalis)

Nouveau : 200 € + 19 € licence

Ancien 21/22 : 160 € + 19 € licence



**Formule 2 : Cross-training week-end**  
(samedi et dimanche extérieur)

Nouveau : 180 € + 19 € licence

Ancien 21/22 : 140 € + 19 € licence

**Formule 3 : Formule 1 + 2**

Nouveau : 300 € + 19 € licence

Ancien 21/22 : 260 € + 19 € licence



**Formule tout compris :**

Formule 3 + Accès salle musculation avec éducateur sportif

Nouveau : 350 € + 19 € licence FFHM

Ancien 21/22 : 310 € + 19 € licence FFHM

1ère séance d'essai gratuite

Lieux : en intérieur Centre sportif Paul Casalis, 33 avenue du docteur Paul Casalis – 94000 Créteil

En extérieur : lundi et vendredi plateau extérieur gymnase Schweitzer

Samedi et dimanche plateau extérieur école maternelle Jeu de Paume

06 04 48 00 02 – uschmf@yahoo.fr – Facebook/Instagram : Gymnase Paul Casalis