FAQ – ESPOIR CLUB

1. Où se situe Espoir Club ?

Espoir Club est situé au :

📍 **34 rue Mayassa Boin, Acoua, Mayotte.**

2. Quels sont les horaires d'ouverture ?

La salle est ouverte de **6h00 à 21h00**.

3. Quels sont les tarifs d'Espoir Club ?

Les tarifs dépendent de la formule choisie. Pour connaître les offres et tarifs actuellement disponibles, vous pouvez contacter directement Espoir Club.

4. Y a-t-il des frais d'inscription ?

Oui, des **frais d'inscription** sont généralement appliqués.

Cependant, les frais d'inscription sont **offerts** :

- pour les personnes qui prennent un **forfait étudiant** ;
- pour les personnes qui choisissent une **formule à la séance**.

5. Quelle est la durée d'engagement ?

La durée d'engagement dépend de la formule choisie. Les conditions sont précisées lors de l'inscription.

6. Est-il possible de résilier mon abonnement ?

Oui. La résiliation est possible en respectant les conditions prévues dans le contrat, notamment le délai de préavis.

7. Est-ce que les débutants peuvent venir à Espoir Club ?

Oui, absolument ! Espoir Club accueille les **débutants comme les pratiquants expérimentés**.

Les exercices peuvent être adaptés au niveau et aux objectifs de chacun.

8. Est-ce que quelqu'un peut m'aider à utiliser les machines ?

Oui. L'équipe Espoir Club est disponible pour vous expliquer le fonctionnement des équipements et vous accompagner dans la réalisation des exercices.

9. Quels types de cours collectifs proposez-vous ?

Espoir Club propose plusieurs types de séances collectives :

- **Renforcement musculaire**
- **Fitness**
- **Step**

Les séances sont adaptées aux différents niveaux des pratiquants.

10. Quels jours ont lieu les cours collectifs ?

Les cours collectifs sont actuellement proposés **le lundi, mercredi et vendredi de 19h00 à 20h00**.

11. Faut-il être adhérent pour participer aux cours collectifs ?

Il n'est pas forcément nécessaire d'avoir un abonnement spécifique aux cours collectifs.

Dès lors que vous avez souscrit à un forfait donnant accès aux séances collectives, vous pouvez participer aux cours proposés.

12. Est-ce que les femmes sont les bienvenues ?

Bien sûr ! Espoir Club accueille **les femmes et les hommes**, quel que soit leur niveau sportif.

13. Est-ce que je peux faire du cardio et de la musculation dans la même séance ?

Oui. Il est tout à fait possible de combiner **cardio et musculation** dans une même séance, selon vos objectifs.

14. Quels équipements sont disponibles ?

Espoir Club dispose de différents équipements permettant de travailler :

- le cardio ;
- la musculation ;
- le renforcement musculaire ;
- le travail fonctionnel.

15. Est-ce que je peux venir tous les jours ?

Oui, vous pouvez vous entraîner pendant les horaires d'ouverture de la salle.

Cependant, il est important d'adapter votre fréquence d'entraînement à votre niveau, vos objectifs et votre récupération.

16. Proposez-vous un accompagnement personnalisé ?

Oui. L'équipe peut vous conseiller afin de vous aider à progresser et à adapter votre entraînement à vos objectifs.

17. Proposez-vous un suivi nutritionnel ?

Oui, Espoir Club propose également un **accompagnement nutritionnel** avec un suivi régulier.

18. Puis-je faire une séance d'essai ?

Oui, c'est possible !

Pour connaître les modalités de la séance d'essai ou obtenir davantage d'informations, contactez-nous directement au :

📞 **06 92 55 61 06**

19. Que dois-je apporter pour venir m'entraîner ?

Nous vous recommandons de prévoir :

- une tenue de sport ;
- des chaussures propres adaptées à la pratique sportive ;
- une serviette ;
- une bouteille d'eau.

20. Dois-je réserver ma séance ?

Cela dépend du type de séance. Pour les cours collectifs, il est recommandé de se renseigner auprès de la salle afin de connaître les modalités de réservation.

21. Puis-je m'inscrire si je suis débutant et que je n'ai jamais fait de musculation ?

Oui ! Aucun niveau particulier n'est requis.

Vous pouvez commencer progressivement et être accompagné afin d'apprendre les bons mouvements et les bonnes techniques.

22. Je souhaite perdre du poids, est-ce que Espoir Club peut m'aider ?

Oui. Les séances peuvent être adaptées à un objectif de **perte de poids, remise en forme ou amélioration de la condition physique**.

23. Je souhaite prendre du muscle, est-ce possible ?

Oui. Un entraînement adapté à votre niveau et à vos objectifs peut vous permettre de progresser progressivement en **force et en masse musculaire**.

24. Est-ce que je peux venir même si je ne suis pas sportif ?

Bien sûr !

Que vous soyez débutant, intermédiaire ou confirmé, vous êtes le bienvenu à Espoir Club.

Notre objectif est de vous accompagner dans votre progression, quel que soit votre niveau de départ.

25. Comment puis-je avoir plus d'informations ou m'inscrire ?

Pour toute question concernant les **tarifs, forfaits, inscriptions, séances d'essai ou cours collectifs**, contactez Espoir Club :

📞 **06 92 55 61 06**

📍 **34 rue Mayassa Boin, Acoua, Mayotte**

26. Proposez-vous des séances privées et personnalisées ?

Oui ! Espoir Club propose également des **séances privées et personnalisées**, adaptées à votre niveau, vos objectifs et vos besoins.

Que ce soit pour une **remise en forme, une perte de poids, un renforcement musculaire, une préparation physique ou un accompagnement personnalisé**, nous pouvons vous proposer une séance adaptée.

📞 **Pour plus d'informations ou pour réserver votre séance : 06 92 55 61 06**

ESPOIR CLUB

Votre salle de sport à Acoua

Musculation • Cardio • Fitness • Renforcement musculaire • Step