

CONNaissez-Vous TONIC GYM ?

TONIC GYM, c'est :

- ✓ UN ABONNEMENT ANNUEL DE 60€ TOUT INCLUS !
- ✓ 13 h de cours par semaine (hors vacances scolaires)
- ✓ Des cours de fitness mixtes et diversifiés
- ✓ Des animations tout au long de l'année
- ✓ 10 animatrices

TONIC GYM, c'est AUSSI :

450 adhérents par an !

Pour faciliter l'accès et éviter les cours surchargés :

- ✓ **Jusqu'à fin décembre**, choisissez 2 cours maximum et de nature différente (ex : ZUMBA+STEP ou AERODANCE+ RM...)
- ✓ **A partir de janvier**, vous avez accès à tous les cours.

A chaque cours correspond une carte de couleur qui vous délivre l'accès aux cours choisis pour le 1^{er} trimestre.

Merci de les présenter à chaque cours avec votre carte d'adhérent.

REGLEMENT INTERIEUR :

- ✓ Cours accessibles à partir de 16 ans révolus ;
- ✓ «Carte d'adhérent» délivrée uniquement sur dossier d'inscription complet ;
- ✓ Accès aux cours strictement réservé aux adhérents sur présentation de la carte d'adhérent ;
- ✓ Respect des locaux et du matériel utilisé ;
- ✓ Baskets propres et serviette obligatoires.

Siège social : Maison de Quartier de Servenoble - Rue Pasteur - 38090 VILLEFONTAINE
www.tonicgym.fr Association Loi de 1901

TONIC GYM

Saison 2016-2017



ZUMBA  - AERODANCE

STEP - STRETCHING

RENFORCEMENT MUSCULAIRE

GYM DOUCE - CARDIODANCE

PLANNING DES COURS 2016 - 2017

Début des cours : Lundi 12 septembre 2016


Lieu des cours : Gymnase Jacques Anquetil
(près du collège de Servenoble)

	18H	18h30	19h	19h30	20H	20h30	21h	21h 45
LUNDI			GYM DOUCE NADIA		STEP GENEVIEVE		ZUMBA JENNIFER	
MARDI	ZUMBA GENEVIEVE		AERODANCE JENNIFER		RM MARIE			
MERCREDI			AERODANCE SANDRINE		RM CAROLE	CARDIODANCE ALICIA		
JEUDI			RM VIRGINIE		STEP VIRGINIE		STRETCH VIRGINIE	
VENDREDI		RM ANIMATRICES		STRETCHING AURORE				

18h30 19h30 20H30 21H30

RM : renforcement musculaire

STEP : chorégraphies rythmées sur une marche

ZUMBA :  enchaînement de chorégraphies sur des rythmes latino, orientaux, merengue, ragga,...

AERODANCE : chorégraphies liant aérobic et danse

STRETCHING : étirements , gym douce

CARDIODANCE : chorégraphies sur rythmes rapides.

TONIC GYM

Siège social : Maison de Quartier de Servenoble - Rue Pasteur - 38090 VILLEFONTAINE
www.tonicgym.fr Association Loi de 1901

COMMENT S'INSCRIRE ?

PIECES A FOURNIR OBLIGATOIREMENT :

- ✓ Fiche d'inscription TONIC GYM remplie et signée ;
- ✓ Certificat médical TONIC GYM ;
- ✓ Adresse mail : toute correspondance sera effectuée par mail;
- ✓ 2 photos OU Carte d'adhérent avec 1 photo
- ✓ Règlement cotisation : 60 € (chèque ou espèces).

POUR ACCEDER AUX COURS VOTRE DOSSIER DEVRA ETRE COMPLET

POUR ETRE PRIORITAIRE :

Envoyez votre dossier **complet** avant le **1er septembre** chez :

Virginie BLANCHARD
2 rue des Moulins
38300 BOURGOIN JALLIEU

POUR RETIRER VOTRE CARTE D'ADHERENT OU VOUS INSCRIRE APRES LE 1^{ER} SEPTEMBRE:

FORUM DES SPORTS

Samedi 10 septembre à Villefontaine de 9H 30 à 17h

DEMARRAGE DES COURS : lundi 12 septembre

PERMANENCES D'INSCRIPTION

Du 12 au 23 Septembre de 19H00 à 20H30 au Gymnase ANQUETIL

ATTENTION:
LES PLACES AUX COURS SONT LIMITEES!

FICHE D'INSCRIPTION 2016- 2017

NOM :
Prénom :
Date de naissance :
Si Mineur remplir autorisation parentale

Adresse :
.....

Tel. :

Email LISIBLEMENT.....@.....

Toutes les informations seront transmises par mail

Paiement : Chèque Espèces

Choix de 2 cours de nature différente pendant le 1er trimestre

INTITULE DU COURS	JOUR	HORAIRES

Je reconnais avoir pris connaissance du règlement intérieur de l'association TONIC GYM.

Je déclare détenir un certificat médical sans contre-indication à la pratique sportive et être assuré en responsabilité civile.

J'autorise TONIC GYM à prendre les mesures nécessaires en cas d'accident.

Je dois faire savoir à Tonic Gym si je m'oppose à la diffusion d'images sur lesquelles je pourrai apparaître.

J'ai noté qu'aucun remboursement ne sera effectué sans justificatif médical et passé le délai du 31 octobre 2016.

Fait à Le

Signature (des parents pour les mineurs)

Précédée de la mention « Lu et approuvé »

PHOTO

à coller

ou

Agrafer

CERTIFICAT MEDICAL

Je soussigné Docteur

Certifie avoir examiné Mlle, Mme, Mr

Son état de santé ne présente aucune contre-indication à la pratique du Fitness (Aérodance, Step, Renforcement musculaire, Zumba...)

Fait à Le

Cachet et signature du médecin :

TONIC GYM

Siège social : Maison de Quartier de Servenoble - Rue Pasteur - 38090 VILLEFONTAINE
www.tonicgym.fr Association Loi de 1901

TONIC GYM

Siège social : Maison de Quartier de Servenoble - Rue Pasteur - 38090 VILLEFONTAINE
www.tonicgym.fr Association Loi de 1901