

TONIC GYM

TONIC GYM, c'est :

- ✓ **Un abonnement annuel de 60 € TOUT INCLUS !**
- ✓ **12 heures et demi de cours par semaine (hors vacances scolaires)**
- ✓ **Des cours de fitness mixtes et diversifiés**
- ✓ **Des animations tout au long de l'année**
- ✓ **9 animatrices**

TONIC GYM, c'est :

Près de 400 adhérents par an !

Pour faciliter l'accès aux cours à tous et éviter les cours surchargés :

- ✓ **Jusqu'en décembre inclus, choisissez 1 OU 2 cours maximum**
- ✓ **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, ainsi que la carte d'adhérent bleue avec photo.

REGLEMENT INTERIEUR :

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

TONIC GYM

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

Association Loi de 1901

TONIC GYM

SAISON 2017-2018



👁 **RENFORCEMENT MUSCULAIRE**

👁 **STEP**

👁 **FIT'DANSE**

👁 **ZUMBA**

👁 **STRETCHING**

👁 **GLAM DANCE**

👁 **CARDIOFIT**

👁 **GYM DOUCE**

TONIC GYM

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

Association Loi de 1901

PLANNING DES COURS 2017 - 2018

Début des cours : Lundi 11 septembre 2017

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

	18 H	18H30	19H	19H30	20H	20H30	21H	21H45
LUNDI			GYM DOUCE Nadia		STEP Genevieve		ZUMBA Jennifer	
MARDI	ZUMBA Genevieve		FIT'DANSE Jennifer		RM Marie			
MERCREDI			CARDIOFIT Alicia		GLAM DANCE Alicia			
JEUDI			STEP Virginie		RM Virginie		Stretching	
VENDREDI		RM Gaelle/Evelyne		STRETCHING Aurore				

RM : renforcement musculaire

STEP : chorégraphies sur une marche

ZUMBA : enchaînement de chorégraphies sur des rythmes latino, Orientaux, merengue, raggga,...

FIT'DANSE : mixte de danse et fitness sur différents rythmes musicaux

CARDIOFIT : renforcement musculaire cardio

GLAM DANCE : chorégraphies mélangeant cardio et glamour

STRETCHING : étirements et gym douce

TONIC GYM

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

COMMENT S'INSCRIRE ?

Pièces à fournir obligatoirement :

- ✓ Fiche d'inscription TONIC GYM remplie et signée ;
- ✓ Certificat médical TONIC GYM;
- ✓ 2 photos (OU Carte d'adhérent+ 1 photo)
- ✓ Règlement cotisation : 60 € (chèque ou espèces).

POUR ACCEDER AUX COURS VOTRE DOSSIER DEVRA ETRE COMPLET

Pour être prioritaire :

Envoyez votre dossier complet avant le **1er sept 2017** à :
Geneviève COTTAZ
20 rue de la Mouette
38070 ST QUENTIN FALLAVIER

Pour retirer votre carte d'adhérent ou vous inscrire:

FORUM DES SPORTS

Samedi 9 septembre à Villefontaine de 10H à 17 h

PERMANENCES D'INSCRIPTION

Du 11 au 22 Sept de 19H à 21H au Gymnase J. ANQUETIL

ATTENTION: LES PLACES SONT LIMITEES!
Dépêchez Vous !!!

TONIC GYM

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

FICHE D'INSCRIPTION 2017- 2018

PHOTO

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

Adresse :

Tel. :

Email :

Paiement : Chèque Espèces

Choix de 1 OU 2 cours 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 2017.

Fait à Le

Signature (des parents pour les mineurs)

Précédée de la mention « Lu et approuvé »

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