

TONIC GYM

TONIC GYM, c'est :

- ✓ Un abonnement annuel de 60 € TOUT INCLUS !
- ✓ Des cours de fitness mixtes et diversifiés
- ✓ Des animations tout au long de l'année
- ✓ 10 animatrices

Près de 400 adhérents par an !

Pour faciliter l'accès et éviter les cours surchargés :

- ✓ Jusqu'en décembre inclus, choisissez 1 OU 2 cours
- ✓ 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.

Règlement intérieur:

- ✓ 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 interdit aux non adhérents ;
- ✓ Respect des locaux et du matériel utilisé ;
- ✓ Baskets propres et serviette obligatoire
- ✓ Tonic gym fournit le matériel nécessaire aux exercices

TONIC GYM

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

Association Loi de 1901

TONIC GYM

SAISON 2018-2019



FIT'DANCE * ZUMBA * STEP *

STRETCHING * GYM DOUCE *

CARDIO FIT * GLAMDANCE *

RENFORCEMENT MUSCULAIRE *

PLANNING DES COURS 2018- 2019

Début des cours : LUNDI 10 SEPTEMBRE 2018

Lieu des cours : Gymnase Jacques ANQUETIL
(Près du collège de Servenoble)



	18 H	19H	20H	21H	21h45
LUNDI		GYM DOUCE Nadia	FIT DANCE Jennifer	ZUMBA Jennifer	
MARDI	ZUMBA Geneviève	STEP Geneviève	RM Marie		
MERCREDI		CARDIO FIT Carole		GLAMDANCE Alicia	
JEUDI		STEP Virginie	RM Virginie	Stret- ching Virg .	
VENREDI	RM Gaelle/Evely ne	STRETCHING Aurore			
	18H30	19H30	20H30		
	21h30				

RM : renforcement musculaire

STEP : chorégraphies sur une marche

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

FIT'DANCE : mix danse et fitness sur différents rythmes musicaux

CARDIOFIT : renforcement musculaire cardio

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 vous inscrire prioritairement :

Envoyez votre dossier complet avant le 1er sept 2018 à :

Virginie BLANCHARD
268 Rte D 1085
38300 BADINIERES

Pour vous inscrire ou retirer votre carte d'adhérent:

- ✚ FORUM DES SPORTS
Samedi 8 septembre à Villefontaine
Au gymnase Anquetil de 9H à 14H
- ✚ PERMANENCES D'INSCRIPTION
Du 10 au 21 Sept de 19H à 20H30
au Gymnase J. ANQUETIL



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

FICHE D'INSCRIPTION 2018- 2019

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 2018.*

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 (dance, Step, Renforcement musculaire, Zumba...)

Fait à Le

Cachet et signature du médecin :