

TONIC GYM

Comment s'inscrire ?

- ✓ Fiche d'inscription TONIC GYM à remplir et signer ;
- ✓ Certificat médical
- ✓ 2 photos (OU Carte d'adhérent+ 1 photo)
- ✓ Règlement cotisation : 60 € pour l'année (chèque ou espèces).

POUR ACCEDER AUX COURS VOTRE DOSSIER DEVRA ETRE COMPLET

Règlement intérieur:

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

2022-2023



RENFO. MUSCULAIRE

STEP

PILATES

STRETCHING

LIA

ZUMBA

CARDIO TRAINING

PLANNING 2022-2023

	18H	19H	20H	21H
LUNDI		RM Evelyne	LIA -STEP Jennifer	
MARDI	ZUMBA Genny	CARDIO TRAINING Alicia	RM Marie	
MERCREDI		PILATES Jennifer	STEP Carole	CAF Carole
JEUDI		STEP Virginie	RM Virginie	Stretch Virginie
VENDREDI		RM ttes animatrices		
	18H30	19H30	20H30	21H30

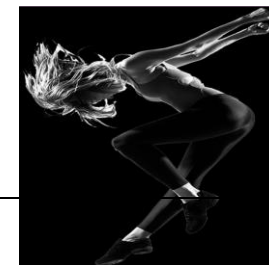
RM : renforcement musculaire
 STEP : chorées sur une marche
 STEP /LIA : alterner 3 semaines Aérobic et step
 STRETCHING : étirements
 CAF ; cuisses abdo fessiers
 PILATES : gym douce alliant RM et respiration
 CARDIO TRAINING : RM cardio
 ZUMBA : chorées sur rythmes latino ...

TONIC GYM

Lieu des cours :

Gymnase J. Anquetil à Villefontaine (Collège SERVENOBLE)

Début des cours: Lundi 12 SEPTEMBRE



Inscription:

+ Envoyer votre dossier complet à :

Virginie BLANCHARD
 2175 RD 1085 -38300 ECLOSE-BADINIERES
 Envoi avant le 6 SEPT pour être prioritaire

+ Au forum des associations :

Samedi 10 septembre à Villefontaine

+ Lors des permanences au gymnase :

Du 12 au 22 SEPTEMBRE au gymnase Anquetil
 De 19h à 20h du lundi au jeudi

ADHESION ANNUELLE 60 € tout inclus

Des cours tous les soirs

Des animations tout au long de l'année

Démarrage avec 1 ou 2 cours

Puis accès à tous les cours dès janvier

TONIC GYM

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

FICHE D'INSCRIPTION 2022- 2023

PHOTO

NOM :

Prénom :

Date de naissance :

Si Mineur remplir autorisation parentale

Adresse :

.....

Tel. :

Email (obligatoire) :

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 2022 .

Fait à Le

Signature (des parents pour les mineurs)

Précédée de la mention « Lu et approuvé »



CERTIFICAT MEDICAL

Je soussigné(e) 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...)

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