



# Gym Vitalité à Celles

Création à Celles (hall sportif) le 17 octobre 2019

Gymnastique douce visant le bien-être de chacun par des exercices de souplesse, de respiration et de raffermissement musculaire.

Encadrement : **Philippe Goeminne** (moniteur professionnel breveté adeps)

## Qui sont concernés ? les adultes

Quand: Le jeudi de 10h. à 11h.15' à Celles (hall sportif)  
Combien: **Gratuité pour la première séance (assurance comprise)**

### Ensuite :

**Assurance saisonnière obligatoire : 12 euros**  
Carte de 10 séances (validité 4 mois): **58€**

**Les consignes ci-après sont d'application en plus du règlement du hall sportif...**

## **Le projet ? Pas d'exploits sportifs mais MON « bien-être »...**

« Je viens pour respirer, acquérir, et retrouver un certain bien-être physique sans élitisme et sans comparaison. Je mobilise tout le corps en respectant mes capacités/limites.

- **Ambiance** : C'est trouver l'équilibre entre détente et entraînement... C'est aussi allier autodiscipline et plaisir (communication, humour, simplicité,...). Durant les exercices : le calme est recommandé (Concentration, respiration et recherche d'une qualité des mouvements effectués) ; pas de GSM
- **Hygiène physique et vestimentaire** = qualité d'être, respect de soi et de ses partenaires. Tenue sportive au choix mais pas de vêtements à « tirettes » pour éviter les griffes sur le tapis...). Prévoir une bouteille d'eau pour se réhydrater, 1 essuie (et un coussin si nécessaire).
- Pas de déplacement non-chaussé hors du tapis de la salle de sport (prévoir chaussures/pantoufles) et **chaussettes blanches** spécialement prévues obligatoires pour la séance
- **Qualité** : c'est apprendre chaque exercice en l'assimilant progressivement, et en se concentrant en permanence sur la respiration ; C'est garder la « tête sur les épaules » et respecter ses limites plutôt que de se faire « piéger » par le jeu de la surenchère destructrice.

Des efforts intelligents qui contribuent à la santé de chacun...

- **REGULARITE = SECURITE** = progression/maintien possible ; Si présence occasionnelle, progression aléatoire et risque de blessures... On ne fume pas, on ne chique pas dans la salle ; Bijoux ôtés pour éviter de blesser et de se blesser ; réhydratation permanente recommandée (eau) durant la séance Pas de boissons alcoolisées avant et pendant la séance d'entraînement ;
- **Ponctualité** = arriver 10' avant la séance afin de démarrer la séance sans perturbation...
- **Démarches administratives/financières** : cartes de présences et assurance réglées ponctuellement ; remise OBLIGATOIRE d'une attestation médicale, de la fiche-renseignements + reconnaissance des consignes de fonctionnement au sein de l'Association. (Documents transmis sur place.). Possibilité d'une intervention de la mutuelle...
- **Si envie de plus...** Une section sportive « similaire » existe à Anvaing (bâtiment communal, rue du curé) le vendredi de 10h. à 11h.15'... Infos site [www.dynamic-tonic.be](http://www.dynamic-tonic.be)

Contact : Philippe Goeminne – 0476/983684 – philippegoeminne@hotmail.com