



# Mise en condition physique

(1<sup>ère</sup> section du Dynamic-Tonic - création en 1983)

Encadrement : **Philippe Goeminne**, moniteur ADEPS

Exercices physiques soutenus/intensifs variés de musculation, d'activation cardiaque et de souplesse pour acquérir et développer la condition physique générale.

**Entraînements dirigés et encadrés par le moniteur**

réservés à un nombre limité d'adultes.

Utilisation complémentaire d'engins spécifiques.

Qui ?

**Adultes motivés et réguliers**

Quand ?

**Le mardi de 19h.15' à 20h.45' à Anvaing (Rue du curé)**

Combien ?

**Gratuité pour la première séance (assurance comprise)**

Nouvelle inscription ? Prise de contact (voir fin de la circulaire)

Ensuite : Abonnement-carte : **80€** - Validité 4 mois

(Intervention mutuelle possible)

Assurance annuelle obligatoire : **14 euros**

**Objectif ? « PLEINE FORME » par des entraînements soutenus et intenses**

- **Ambiance** : Activité commune soutenue entrecoupée de moments de détente ; l'esprit-d'équipe est prioritaire (assistance sécurité, entraide, encouragement) ; allier autodiscipline et plaisir (communication, humour, simplicité, ...).
- **Qualité** : Maîtriser chaque exercice en l'assimilant progressivement tout en se concentrant en permanence sur sa respiration ; respecter le « coaching » sans interprétation personnelle.

**Efforts intelligents en restant « soi-même »**

- **La régularité** = votre sécurité = progression possible ; donc pas de présence occasionnelle...
- **Consignes COVID** : Application des consignes officielles
- **Mais en plus** : On ne fume pas, on ne chique pas dans la salle ; bijoux ôtés pour éviter de blesser et de se blesser ; réhydratation permanente recommandée durant la séance (prévoir bout. d'eau) Pas de boissons alcoolisées avant la séance ; GSM éteint sauf situation exceptionnelle.
- **Hygiène physique et vestimentaire** = qualité d'être, respect de soi et de ses partenaires. Tenue sportive ADAPTEE au choix, pas de chaussures sur le tapis et **chaussettes blanches** spécialement prévues pour la séance ; prévoir 1 grand essuie, et un petit.
- **Ponctualité** = arriver 10' avant la séance afin de démarrer la séance sans perturbation...

- **Démarches financières** : cartes de présences et assurance réglées ponctuellement ;  
Remise OBLIGATOIRE d'une attestation médicale et de la fiche-renseignements  
Reconnaissance des consignes de fonctionnement au sein de l'Association  
(Documents transmis sur place).

**Coordinateur opérationnel J.-J. Letot** [secretariat@dynamic-tonic.be](mailto:secretariat@dynamic-tonic.be)

**0476/983684** [philippegoeminne@hotmail.com](mailto:philippegoeminne@hotmail.com)

**Site [www.dynamic-tonic.be](http://www.dynamic-tonic.be) et Facebook**

*« Par la pratique du sport tu peux tendre vers... et te forger :  
Un corps souple et vigoureux...  
Une compétence technique, un esprit d'analyse et de discernement...  
Un mental puissant empreint de détermination  
et de sensibilité...  
Une attitude tolérante et chaleureuse...  
Une ouverture d'esprit orientée vers  
la communication et l'entraide.*

