



# Vitalité physique

Création en 2016 à Anvaing

Encadrement : **Philippe Goeminne**, moniteur ADEPS

Exercices physiques **soutenus** (activation cardiaque, souplesse et musculation) pour acquérir et maintenir une certaine condition physique générale.

Utilisation complémentaire d'engins, entraînements variés ; entraînements en équipe

**Séances dirigées et encadrées par le Moniteur**

Qui ? **Adultes et seniors** (motivés et réguliers)

Quand ? Le mercredi matin de 9h.30'' à 11h. à Anvaing (Rue du curé)

Combien ? **Gratuité pour une séance d'essai**  
Nouvelle inscription ? Prise de contact (voir fin de la circulaire)

Ensuite : Abonnement-carte : **80€** (intervention mutuelle possible)  
Assurance annuelle obligatoire : **14 euros**

Possibilité d'englober gratuitement l'activité « gym-vitalité » (Anvaing / Celles)

**L'objectif ? « Bouger pour sa santé »**

- **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 éviter les présences occasionnelles...

- **Consignes COVID** : Respect de la réglementation officielle

- **Mais en plus** : On ne fume pas, on ne chique pas dans la salle ; pas de bijoux 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, 1 coussin si nécessaire et 1 petit essuie.

- **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, 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)

Philippe Goeminne – 0476/983684 – [philippegoeminne@hotmail.com](mailto:philippegoeminne@hotmail.com)

Infos site : [www.dynamic-tonic.be](http://www.dynamic-tonic.be)



*« 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.*

The advertisement is enclosed in a green rectangular border. At the top, the name "Au Jardin Fleuri" is written in a large, bold, green serif font. Below it, "CHEZ MARIELLA et MORENO" is written in a smaller, green, all-caps sans-serif font. The address "72, RUE DE LA GARE - 7910 ANVAING" is listed in a green sans-serif font. Below the address, the phone numbers "☎ 069/86 68 61 • 0497/21 05 65" are provided in a green sans-serif font. The phrase "LIVRAISON GRATUITE" is written in a green sans-serif font, with a small pink flower icon to its right. At the bottom, the text "Créations Florales en toutes circonstances" is written in a green sans-serif font. The background of the advertisement features a colorful illustration of various flowers, including purple, yellow, and red blooms, and a yellow ribbon tied in a bow.