



Gym Vitalité

Création à **Anvaing** en 2010 et à **Celles** en 2019
Encadrement : **Philippe Goeminne**, moniteur ADEPS

Gymnastique douce visant le bien-être de chacun. Exercices de souplesse, de respiration et de raffermissement musculaire. Séances réservées à un nombre limité d'adultes et de seniors pour préserver le bien-être de chacun.

Qui ? Adultes et seniors (motivés et réguliers)

Quand : à **Anvaing (Rue du curé)** le mardi et le vendredi de 10h. à 11h.15'
à **Celles (hall sportif)** le jeudi de 10h. à 11h.15'

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

Ensuite : Abonnement-carte (validité 4mois) : **80€** (intervention mutuelle possible)
Assurance annuelle obligatoire : **14 euros**

Possibilité de participer aux 3 séances « Gym-vitalité » (Anvaing/Celles)

Possibilité d'englober gratuitement l'activité « Vitalité-physique » (Anvaing -mercredi)

Objectif : Le bien-être en douceur

- **Ambiance :** « 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 et mes limites ».

- **Qualité :** c'est effectuer chaque exercice en l'assimilant progressivement tout 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 la surenchère destructrice.

Efforts intelligents en restant « soi-même »

- **La régularité** = votre sécurité = progression possible ; donc pas de présence occasionnelle...

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

- **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 **adaptée**, 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 au club).

Coordinateur opérationnel J.-J. Letot secretariat@dynamic-tonic.be

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

Infos site : 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 logo is set against a dark blue background. It features a central shield-shaped emblem with a yellow border. Inside the shield, there is a loaf of bread at the top, a rolling pin in the middle, and a croissant at the bottom. The text "• BOULANGERIE •" is above the rolling pin, and "• PÂTISSERIE •" is below it. The name "Luc" is written in a large, cursive font across the middle of the shield. On either side of the shield, there is a yellow rolling pin. Below the shield, the address "CHAUSSEE DE RENAIX, 37 7910 ANVAING" and the phone number "069/86.64.54" are written in white.