



Gym Vitalité

Création en 2010 à **Anvaing** et clôture « obligée » en juin 2023 ;

Une section au Hall sportif de **Celles** depuis 2019 ;

Depuis septembre 2023 une nouvelle extension au Hall sportif de **Renaix/Ronse** ;

Encadrement : **Philippe Goeminne**, moniteur professionnel ADEPS

Conseiller et coordinateur opérationnel : **J.-J. Letot**

Gymnastique douce visant le bien-être de chacun. Exercices de souplesse, de respiration et de raffermissement musculaire.
Séances réservées aux adultes et de seniors.

Qui ? Adultes et seniors (motivés et réguliers)

Quand : à **Celles (hall sportif)** le jeudi de 10h. à 11h.15'

et/ou à **Renaix/Ronse (Hall sportif)** le vendredi de 10h. à 11h.15'

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

Gratuité pour une séance d'essai (assurance comprise)

Ensuite : Abonnement-carte 12 séances (validité 5 mois) : **80€** soit 6.60 € la séance

Intervention mutuelle possible ; Assurance annuelle obligatoire : **14 euros**

Possibilité de cumuler la Gym-vitalité et Vitalité physique

Soit 1 abonnement-carte 17 séances (validité 5 mois) : **102€** soit 6€ la séance

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 mon corps en respectant mes capacités et mes limites ».

- **Qualité** : C'est effectuer chaque exercice en douceur et en l'assimilant progressivement ; avec une attention permanente sur sa respiration.

Efforts intelligents en restant « soi-même »

- **La régularité** = votre sécurité = progression possible ; donc éviter les présences occasionnelles...

- **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 sa bouteille 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 du mode de fonctionnement au sein de l'Association (documents transmis sur place au club).

*« 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 ».*

Fondateur de l'association : **Philippe Goeminne** – 0476/983684 –
philippegoeminne@hotmail.com

Conseiller et Coordinateur opérationnel **Jean-Jacques Letot**.
secretariat@dynamic-tonic.be

Infos site : <https://www.dynamic-tonic.be/>
et [Facebook](#)

