



Vitalité physique

Création en 2016 à **Anvaing** et clôture « obligée » en 2023
Nouvelle extension à **Celles** (septembre 2023)

Exercices physiques **soutenus/intensifs** variés (activation cardiaque, souplesse et musculation) en équipe pour acquérir et maintenir une certaine condition physique générale. Entraînements variés réservés à un nombre limité d'adultes **et de seniors encadrés**. Utilisation complémentaire d'engins spécifiques.

Encadrement **Philippe Goeminne** (moniteur Adeps professionnel)

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

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

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

Ensuite : Abonnement-carte 12 séances (validité 5 mois) : **80€** soit 6.60 € la séance
Intervention mutuelle possible ; Assurance annuelle obligatoire : **13 euros**
L'option présence occasionnelle est déconseillée.

Possibilité de cumuler la Vitalité physique et Gym-vitalité
Soit 1 abonnement-carte 17 séances (validité 5 mois) : **102€** soit 6€ la séance

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...

- **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).

*« 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](#)

