VITALITE-PHYSIQUE

Création en 2016

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

Exercices physiques **soutenus** variés (activation cardiaque, souplesse et musculation) en équipe pour acquérir et maintenir une certaine condition physique générale.
Utilisation complémentaire d'engins spécifiques.

Entrainements variés réservés à un nombre limité d'adultes et de seniors MOTIVES/REGULIERS

Les participants sont encadrés/suivis par le Moniteur.

Horaire / Lieu : A Celles (hall sportif) **le mardi de 9h.30' à 11h.30'**

Objectif ?

« PLEINE FORME » grâce aux entrainements progressivement soutenus et REGULIERS.

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

Gratuité pour une séance d'essai (assurance comprise)

Ensuite : Abonnement-carte (validité 5 mois) : **85€**
Intervention mutuelle possible ;
Assurance annuelle obligatoire : **14 euros**

Etat d'esprit…

« 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.

Philippe Goeminne

Mode de fonctionnement.

Le Dynamic-Tonic, qui existe depuis 1983, propose la VITALITE-PHYSIQUE sans élitisme. Celle-ci inclut l'esprit-d'équipe et le respect de soi/des autres. Des consignes ci-après ont été établies pour garantir qualité, sécurité et engagement au sein de l'association, sans interprétation personnelle. Le bien-être de tous est prioritaire…

- Respect des locaux, du matériel, de l'environnement ;

- Hygiène physique et vestimentaire ; prévoir un grand et un petit essuie, des chaussettes blanches spécialement prévues pour la séance (pas de pieds nus). Tenue sportive spécifique/adaptée non provocante ;
- Pas de déplacements sans chaussures hors de la salle de sport ; pas de chaussures sur le tapis de sport. (Prévoir une bouteille d'eau pour se réhydrater).
- Ponctualité = arriver 10' avant la séance pour participer si nécessaire à la mise en place du matériel ; si retard exceptionnel discrétion pour ne pas perturber la séance en cours. La régularité est recommandée pour participer aux entrainements ;
- Sécurité : se conformer au programme proposé sans interprétation personnelle
  * Bijoux ôtés pour éviter de se blesser et d'abimer le tapis ;
  * On ne fume pas, on ne chique pas dans la salle ;
  * Pas de boissons alcoolisées avant et pendant la séance d'entraînement ;
- Concernant la salle de sport et l'utilisation du matériel sportif : pas d'initiative personnelle sans concertation avec le Moniteur.
- Participation gratuite possible aux séances de Gym-vitalité (Vendredi à Renaix, lundi/mercredi à Tournai) et de Vitalité-Physique (mardi à Celles) ;
- Démarches administratives/financières : Cartes de membres et assurance réglées ponctuellement ; Remise d'une attestation médicale saisonnière, du document « reconnaissance des consignes de fonctionnement » et de la fiche inscription/renseignements.
- Ambiance : SPORT D'ABORD ! Donc prioriser l'entrainement en englobant la détente … C'est aussi allier autodiscipline et plaisir (communication, humour, simplicité, …) ;
  Durant les exercices : Concentration, respiration et suivi sécuritaire obligatoire ;
- Qualité : C'est garder la « tête sur les épaules » et respecter ses limites plutôt que de se faire « piéger » par le jeu de la surenchère destructrice. C'est-à-dire des efforts « réfléchis ».
- Problème, interrogation ? : Concertation possible en aparté avec le moniteur en cas de divergence pour rechercher une solution valorisante.
- Orientation : Le moniteur reste le seul garant de l'orientation du Dynamic-Tonic et se réserve le droit d'intervention et de décision en cas de problème.

Conseiller et Coordinateur opérationnel
Jean-Jacques Letot.

secretariat@dynamic-tonic.be
philippegoeminne@hotmail.com
(0476/983684)

Infos site : https://www.dynamic-tonic.be
et Facebook

Le Dynamic-Tonic.

Saison 2025/2026

A compléter et à remettre.

Reconnaissance du mode de fonctionnement.

Je soussigné . . . . . reconnais avoir reçu un exemplaire des consignes internes de l'association Le Dynamic-Tonic.

Je m'engage à respecter scrupuleusement celles-ci pour garantir la qualité prônée au sein de l'Association.

Date et signature,

A compléter et à remettre si nouvelle inscription
A compléter et à remettre si changement d'information…

Concerne l'activité - Mise en condition physique ( ) -

- Gym-vitalité ( ) - - Vitalité physique ( ) -

Nom, prénom : . . . . . .

Date de naiss. : . . . . . **Téléphone** : . . . . . .

Adresse complète (rue, n°, localité, code postal) : . . . . . .

. . . . . .

Adresse mail : . . . . . .

Groupe sanguin : . . . . . .

Profession : . . . . . .

Personne responsable à contacter si … (Nom, prénom, tél.) : . . . . . .

. . . . . .

. . . . . .