



TONIFORME 2018-2019



GYM PASSION



**Gym Dynamique avec
Renforcement musculaire**

Gym avec Relaxation

Gym détente

Energym

Yoga du Rire

Pilates

Aquagym et Aquajogging



pour tout renseignement : mylene.lattanzio@orange.fr
notre site internet : toniforme.com

Toniforme Sannois

*Toniforme tous les jours de la semaine
Une animation différente du lundi au dimanche*

Retrouvons nous 4 matins par semaine au Palais des Sports JC Bouttier rue Poirier Baron à sannois

Lundi de 9h à 10h avec Sophie RDV lundi 17 Septembre
gym dynamique, renforcement musculaire, abdos fessiers

jeudi de 9h à 10h avec Estelle RDV jeudi 20 Septembre
gym dynamique, renforcement musculaire, abdos fessiers

Samedi de 11h15 à 12h15 avec Christine RDV samedi 22 Septembre
gym dynamique, renforcement musculaire, abdos fessiers

Dimanche de 9h45 à 10h45 avec Mylène RDV Dimanche 23 Septembre
gym dynamique, renforcement musculaire, abdos fessiers

Retrouvons nous 2 midis par semaine l'aquagym a lieu à la piscine P. Williot 77 bld Gambetta à Sannois

Mardi de 12h à 12h45 et de 12h45 à 13h30 avec Jacqueline et Jean Pierre à partir du
mardi 18 Septembre

Vendredi de 11h30 à 12h15 et de 12h15 à 13h00 avec André et Jean Pierre à partir du
vendredi 21 Septembre

Retrouvons nous fin après-midi et soir par semaine

gym dynamique, renforcement musculaire, abdos fessiers le mercredi de 17h45 à
18h45 retrouvez Bernadette au Palais des Sports JC Bouttier à partir du **mercredi**
19 septembre

Yoga du Rire retrouvez Patrick le mercredi de 20h40 à 21h40
à partir du **mercredi** 19 septembre
au gymnase de la tour du mail rue de l'Ermitage à Sannois

Gym Pilates avec Lucia le mercredi à 20h45 au Gymnase Pasteur à Sannois à partir
du 19 septembre 2018

et le jeudi de 17h30 à 18h30 à partir du **jeudi 20 Septembre**
à la salle Polyvalente
au gymnase de la tour du mail rue de l'Ermitage à Sannois

Toniforme Soisy sous montmorency

*3 soirs
une animation différente*

**Salle Ourasi avenue du Général de Gaulle
à coté de la Mairie sous le porche au fond de la cour**

Lundi de 20h30 à 21h30 avec Patrick RDV **lundi 17 Septembre
Energym**

mercredi de 20h15 à 21h15 avec Bernadette RDV **mercredi 19 Septembre
gym dynamique avec relaxation**

jeudi de 20h30 à 21h30 avec Christine RDV **jeudi 20 Septembre
gym dynamique, renforcement musculaire, abdos fessiers**

Toniforme Ercuis

***Nous vous proposons un très bon cours de gym détente
dans une très bonne ambiance***

mercredi de 18h15 à 19h15 avec Anne Marie et Sandrine RDV **mercredi 19
Septembre gym détente et yoga**

petite salle rue du calvaire 60530 à Ercuis



Pour adhérer à notre club il sera exigé :

- > Certificat médical*
- > une photo d'identité*
- > le règlement*

***Quand vous serez inscrit, votre animateur/trice
vous remettra UN BRACELET
que vous devrez porter à chaque séance,
sans bracelet vous ne pourrez être accepté.***

**Vous êtes invités à participer une séance d'essai
inscription obligatoire dès la deuxième séance**

venez découvrir nos séances dans la bonne humeur
la convivialité de nos différents cours,
la compétence et la personnalité de chaque animateur et animatrice

***Cotisation unique donnant accès à tous nos cours :**
tous nos animateurs sont bénévoles, ils animent pour votre plaisir*

le montant est forfaitaire

Cotisation cochez le montant et joignez votre chèque

Individuelle 85 € 2 personnes habitant le même foyer 135 €

Etudiant ou demandeur d'emploi 50 € justificatif obligatoire **de la saison sportive**
tout justificatif d'une saison antérieure ne sera pas accepté

***« La cotisation est valable pour la saison sportive de septembre à juin,
elle n'est pas remboursable en cours d'année »***