



# GYM TONIC

JC MACAIROIS

Mail : [gym.jcm@gmail.com](mailto:gym.jcm@gmail.com)

Site Web : <https://gymtonic.sportsregions.fr/>



## HORAIRES

**CARDIO** : le lundi de 19h30 à 20h30  
à la Salle Léo Lagrange - ST MACAIRE

**CARDIO / RENFO** : le mardi de 19h15 à 20h15  
à la Salle Léo Lagrange - ST MACAIRE

**RENFORCEMENT MUSCULAIRE** : le jeudi de 19h00 à 20h00  
à la Salle Marie-Josèphe Hervé - ST MACAIRE



**REPRISE DES SÉANCES LE LUNDI 1ER SEPTEMBRE 2025**

*Une séance "découverte" pour chacune des activités est offerte pour les nouvelles inscriptions*

## BULLETIN D'INSCRIPTION GYM TONIC 2025-2026

(Remplir et remettre l'original AVEC le règlement ET le certificat médical ou l'attestation de santé)



**COTISATION ANNUELLE POUR 1, 2 OU 3 SEANCES PAR SEMAINE : 100 €**

NOM : \_\_\_\_\_ Prénom : \_\_\_\_\_

Adresse : \_\_\_\_\_

VILLE : \_\_\_\_\_ email : \_\_\_\_\_

Date de naissance : \_\_\_\_\_ Tél. : \_\_\_\_\_

Pour les nouveaux membres, merci de m'envoyer par mail votre **photo**.

D'autre part, veuillez cocher ci-dessous les séances auxquelles vous comptez assister :

- Le lundi de 19h30 à 20h30 : Cardio (en alternance Step, tabata, HIIT, ...)
- Le mardi de 19h15 à 20h15 : Mix Cardio/Renfo
- Le jeudi de 19h à 20h : Renforcement musculaire



Un **certificat médical** de non contre-indication à la pratique du fitness est fortement **conseillé** mais une **attestation de santé** remplie (sous votre responsabilité) et signée peut également suffire

Date : \_\_\_\_\_ Signature : \_\_\_\_\_