



GYM TONIC

JC MACAIROIS

Mail : 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 7 SEPTEMBRE 2026

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

BULLETIN D'INSCRIPTION GYM TONIC 2026-2027

(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 d'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 : _____