

## Inscriptions:

- ✓ Par virement de préférence.
- ✓ Ou bien par chèque auprès de votre animatrice, animateur.
- Reprise des activités lundi 19 septembre 22
- Vous êtes invités à faire un cours d'essai.
- Inscription OBLIGATOIRE dès la 2ème séance  
Dossier complet (fiche d'inscription, photo, Certificat médical (valable 3 ans) et règlement.

## Adhésion:

La cotisation est annuelle et donne accès à toutes les activités organisées  
Par les animateurs bénévoles.

Le montant est forfaitaire. » L'adhésion ne donne lieu à aucun remboursement en cours d'année ».

## Tarif : 2022/2023

Individuelle : 90€

Couple : 140€

Etudiant : 50€ (justificatif obligatoire)

Exceptionnellement pour les personnes qui ne viennent qu'à la piscine cette saison le tarif est de 50€ (fin de saison décembre 2022)

## SANNOIS

## SOISY/MONTMORENCY

SIRET 40031926500015

2022/2023



# Toniforme

GYM DYNAMIQUE  
RENFORCEMENT MUSCULAIRE  
ABDOS FESSIERS



AQUAGYM ET AQUAJOGGING



PILATES  
YOGA DU RIRE  
DAO YIN



Renseignement : Mylène Lattanzio  
Mail : mylene.lattanzio@orange.fr  
06.64.00.16.17  
Site : Toniforme.com



# TONIFORME

Reprise des cours  
le lundi 19 septembre 2022



## Planning des cours saison 2022 -2023

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENREDI	SAMEDI	DIMANCHE
<b>SANNOIS</b>						
<b>9h - 10h</b> GYM DYNAMIQUE RENFORCEMENT MUSCULAIRE ABDOS FESSIERS <b>Sophie</b> Gymnase Bouttier			<b>9h30-10h30</b> GYM DYNAMIQUE RENFORCEMENT MUSCULAIRE, ABDOS FESSIERS <b>Estelle</b> Gymnase Bouttier			
						<b>9h45 - 10h45</b> GYM DYNAMIQUE RENFORCEMENT MUSCULAIRE, ABDOS FESSIERS <b>Myliène</b> Gymnase Bouttier
					<b>11h15 - 12h15</b> GYM DYNAMIQUE RENFORCEMENT MUSCULAIRE ABDOS FESSIERS <b>Christine</b> Gymnase Bouttier	
	<b>11H45 -12H30</b> AQUAGYM <b>Jacqueline</b> Piscine Sannois	<b>11H45 -12H30</b> AQUAJOGGING <b>Jean Pierre</b> Piscine Sannois		<b>11H45 -12H30</b> AQUAGYM <b>André</b> Piscine Sannois	<b>11H45 -12H30</b> AQUAJOGGING <b>Jean Pierre</b> Piscine Sannois	
	<b>12H30 -13H15</b> AQUAGYM <b>Jacqueline</b> Piscine Sannois	<b>12H30 -13H15</b> AQUAJOGGING <b>Jean Pierre</b> Piscine Sannois		<b>12H30 -13H15</b> AQUAGYM <b>André</b> Piscine Sannois	<b>12H30 -13H15</b> AQUAJOGGING <b>Jean Pierre</b> Piscine Sannois	
			<b>17H30 -18H30</b> PILATES <b>Lucia</b> Tour du Mail			
		<b>17H45 -18H45</b> DAO YIN <b>Yamina</b> Gymnase Bouttier				
		<b>20h40 - 21h40</b> YOGA DU RIRE <b>Nathalie, Johanna, Patrick</b> Tour du Mail				
<b>SOISY SOUS MONTMORENCY</b>						
<b>20h30 - 21h30</b> GYM DYNAMIQUE RENFORCEMENT MUSCULAIRE ABDOS FESSIERS <b>Bernadette</b> Salle Ourasi			<b>20h30 - 21h45</b> GYM DYNAMIQUE RENFORCEMENT MUSCULAIRE ABDOS FESSIERS <b>Bernadette</b> Salle Ourasi			
			<b>20h45 - 21h45</b> GYM DYNAMIQUE RENFORCEMENT MUSCULAIRE ABDOS FESSIERS <b>Christine</b> Salle Ourasi			