

TONIC CLUB D'HENIN SUR COJEUL

Création du Tonic club d'Henin sur Cojeul le 6/10/2001

La saison 2020/2021 est notre 20eme saison !

LA FORCE DE NOTRE CLUB : « DYNAMISME ET CONVIVIALITE »

Objectif : club de gymnastique d'entretien

Jour de fonctionnement : le lundi de 19h à 20h45

Lieu : salle JP DEFONTAINE

Déroulement :

19h à 19h30 : échauffement/ abdominaux et fessiers

19h30 à 20h45 : Echauffement, puis place à l'aérobic avec des mouvements de coordination de bras et de jambes, surplace, sautillés ou en déplacement, sur un tempo rythmé pour travailler les fonctions cardio et musculaires.

Ensuite fessiers, abdominaux, et relaxation étirements.

Parfois des séances avec des bâtons et des élastiques.

Séances animées par Damarie VERET

En ce moment, période de covid les cours se déroulent en 2 groupes

1^{er} groupe de 25 personnes de 19h à 20h avec échauffement/ aérobic/ abdominaux/ fessiers/ relaxation

2eme groupe de 25 personnes de 20h à 21h avec échauffement/ aérobic/ abdominaux/ fessiers/ relaxation

Nombre de licenciées : 50 adhérentes

Cotisation : 38€ à l'année

Composition du bureau :

Présidente : VERET Damarie

Trésorière : DUDEK Céline

Trésorière adjointe : DUSSART Brigitte

Secrétaire : CASTELAIN Emmanuelle

Contact : 03/91/19/18/24

Evénements dans l'année :

- Pot du nouvel an
- Sortie randonnée extérieure
- Assemblée générale