



MEDITATION GUIDÉE EN PLEINE CONSCIENCE Dès 20 ans

Est une pratique de relaxation simple et efficace. Prendre soin de soi avec un accompagnement adapté à vos besoins.

Moniteur : Daniele Sassi Tél. 076/ 537.27.47 E-Mail : d.sassi@live.com

1^{er} cours le lundi 21 septembre 2020 de 19h00 à 20h00

Salle sur les gradins. Accès depuis l'entrée à l'est vers le réfectoire.

Inscriptions sur place 200.- la saison



'Tu as envie de t'amuser et de transpirer sans te rendre compte que tu fais du sport ?!

J'ai la solution : Viens tester la zumba ! Des rythmes latinos entraînants qui nous baignent directement dans la bonne humeur (reggaeton, merengue, salsa, etc.) ! Et pas besoin de savoir danser, l'essentiel est que tu passes un bon moment, que tu t'amuses, que tu décompresses !

Zin TM instructor Meunier Cynthia Tél. 077/408.97.17
meuniercynthia@hotmail.com

1^{er} cours le mercredi 23 septembre 2020 de 19h30 à 20h30

Inscriptions sur place 200.- la saison



CIRCUIT CROSS TRAINING

Dès 15 ans

Séance alliant renforcement musculaire fonctionnel, mobilité articulaire et cardio. Cours idéal pour se remettre en forme ou améliorer sa condition physique générale. Adaptable à tous les niveaux.

Moniteur : Julien Grivel Tél. 076 750 63 71 grivel.julien@gmail.com

1^{er} cours le jeudi 24 septembre 2020 de 20h00 à 21h00

Inscriptions sur place 200.- la saison

SAISON 2020 - 2021



Site internet: www.gym-chamoson.ch

SALLE POLYVALENTE DE CHAMOSON

Tarifs :	Adultes	: 130.-	Zumba	: 200.-
	P+E	: 85.-	Circuit Cross Training	: 200.-
	Enfants	: 85.-	Méditation guidée	: 200.-

Les membres des autres groupes qui veulent faire la Zumba, la Méditation Guidée et le Circuit Cross Training doivent payer en plus le prix du cours choisi.

Pour les familles 1^{er} enfant: 85.- 2^{ème} enfant: 65.- 3^{ème} et plus: 45.-

Les 3 premiers cours du mois de septembre à l'essai.

**Sauf pour le cours de Zumba, de Méditation et le Circuit Cross Training
1 cours d'essai.**



PARENTS & ENFANTS

Filles et garçons d'octobre 2016 à décembre 2018.

Viens partager un moment de gym avec maman ou papa et découvrir la salle de gym avec d'autres enfants de ton âge.

Monitrices : Françoise Papilloud Tél : 079/281.60.20
Valérie Petitpierre Tél : 079/575.83.58

1^{er} cours le vendredi 25 septembre 2020 de 16h15 à 17h15

Inscriptions sur place



GYMNASTIQUE ENFANTINE

Filles et garçons de la 1H et 2H.

Pour tous les bambins débordant d'énergie...Viens t'amuser avec d'autres enfants et participer à des jeux, exercices avec ou sans engins....

Monitrices : Françoise Papilloud Tél : 079/281.60.20
Valérie Petitpierre Tél : 079/575.83.58

1^{er} cours le mardi 22 septembre 2020 de 17h30 à 18h30

Inscriptions sur place



DAMES

Suivez le rythme dans la bonne humeur. Gymnastique qui tonifie et assouplit toute la musculature.

Monitrice : Dominique Fournier Tél : 027/306.48.28 079/304.13.23

1^{er} cours le mardi 22 septembre 2020 de 19h30 à 21h00

Inscriptions sur place



POLYSPORT

Filles et garçons de la 3H à la 5H.

Filles et garçons de la 5H à la 8H.

Viens t'amuser et bouger avec tes amis ! Le Polysport c'est des jeux, de l'équilibre, des agrès et plein d'autres activités !!

Monitrice : Sarah Carrupt Tél : 079/563.31.58
Aides monitrices : Annick Giroud et Déborah Bigler

1^{er} cours le jeudi 24 septembre 2020

de 17h30 à 18h30 (3H et 5H) de 18h45 à 19h45 (5H à la 8H)

Inscriptions sur place



Gym pour tous

Mixte dès 18 ans

Soyez Fit avec des entraînements abdos, fessiers, jeux, rires et bonne humeur.

Monitrice : Giroud Annick Tél : 078/618.47.42

1^{er} cours le lundi 21 septembre 2020 de 17h45 à 18h45

Inscriptions sur place



SENIORS MIXTES

Une gymnastique stimulante pour entretenir votre forme, votre mobilité et votre équilibre dans une ambiance sympathique.

Monitrice : Giroud Annick Tél : 078/618.47.42

1^{er} cours le lundi 21 septembre 2020 de 16h30 à 17h30

Inscriptions sur place