



Zin TM instructor Maria Debons Tél.079/515.42.59

1^{er} cours le mercredi 30 août 2023 de 19h30 à 20h20

Inscriptions sur place



**Mixtes de 7 à 12 ans
(10 enfants pour que le cours reste ouvert)**

Programme d'entraînement physique
Complet et Cardio, préparation musculaire,
équilibre et flexibilité.

Zin TM instructor Maria Debons Tél.079/515.42.59

1^{er} cours le mercredi 30 août 2023 de 16h30 à 17h20

Inscriptions sur place



**Mixtes de 10 à 65 ans
(10 élèves/cours pour que chaque cours reste ouvert)**

Danser, s'amuser, explorer le style *Hip Hop, girly et contemporain* sur des musiques actuelles (parfois tirées de tiktok) t'intéresses ? Alors rejoins-nous ! 😊 PS: En bonus pour les partants : publier nos tiktok @hiphopcoccinelle

Monitrice : Mathilde Crittin Tél. 079/899.34.22 mathildec@hotmail.ch

Aide : Léa Pythoud Tél. 078/677.83.08 leapythoud@hotmail.com

1^{er} cours le lundi 28 août 2023 :

- 10 à 14 ans de 17h10 à 18h00
- 15 à 29 ans de 18h05 à 18h55
- 30+ de 19h00 à 19h50

Inscriptions sur place

SAISON 2023 - 2024



Site internet: www.gym-chamoson.ch

SALLE POLYVALENTE DE CHAMOSON

Tarifs :	Adultes	: 140.-	Zumba	: 200.-
	P+E	: 140.-	Zumba Kids	: 200.
	Enfants	: 95.-	Hip Hop	: 200.-

Les membres des autres groupes qui veulent faire la Zumba, Zumba Kids ou Hip Hop doivent payer en plus le prix du cours choisi.

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

Sauf pour le cours de Zumba, Zumba Kids et Hip Hop 1 cours d'essai.



**Banque Cantonale
du Valais**



PARENTS & ENFANTS

Filles et garçons dès 2 ans

Pour le bon déroulement du cours les petits frères et sœurs de moins de 2 ans ne sont pas acceptés aux cours.

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

1^{er} cours le mardi 29 août 2023 de 17h00 à 17h50

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

Aide monitrice : Léa Pythoud

1^{er} cours le mardi 29 août 2023 de 18h00 à 19h00

Inscriptions sur place



DAMES

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

Monitrice : Dominique Fournier Tél : 079/304.13.23

1^{er} cours le mardi 12 septembre 2023 de 19h30 à 20h30

Inscriptions sur place



POLYSPORT certifié Unified Club (Mixtes)

La société de gymnastique la Coccinelle de Chamoson est un club inclusif qui participe au projet Unified de Special Olympics Switzerland : <https://specialolympics.ch/fr/offres/unified/>

L'objectif est de permettre aux enfants et jeunes en situation de handicap de participer régulièrement à des entraînements avec d'autres enfants de leur âge et aussi de prendre part de manière active à la vie sociale d'un club. Viens t'amuser et bouger avec tes amis ! Le Polysport c'est des jeux, de l'équilibre, des agrès et plein d'autres activités !!

Monitrices : Sarah Carrupt Tél : 079/563.31.58
Océane Giroud Tél : 076/274.42.10

Aides monitrices : Annick Giroud et Thaïs Favre

1^{er} cours le jeudi 7 septembre 2023

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

Inscriptions sur place



SENIORS MIXTES

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

Monitrice : Nicole Frey Tél : 079/379.66.03
Marie-Angèle Michellod Tél : 079/717.11.12

1^{er} cours le mercredi 13 septembre 2023 de 17h30 à 18h30

Inscriptions sur place