



SOCIETE DE GYMNASTIQUE
DE RUE ET ENVIRONS
SOCIETEGYM-RUE.CH

LE PLAISIR D'ÊTRE EN FORME POUR TOUS ! COURS SAISON 2020 / 2021

PARENTS-ENFANTS

DE 2 À 3 ANS

Jeudi 16h30 à 17h40 (reprise le 10 septembre)

Liska Raemy 076 463 35 49

Gym découverte et prise de conscience de son corps.

Thème ludique hebdomadaire.

ENFANTINES

DE 4 À 6 ANS

Lundi 16h30 à 17h30 (reprise le 7 septembre)

Nancy Currat 079 798 03 05

Nicole Gavillet 078 681 80 18

Programme polysport.

JEUNESSE

DE 7 À 9 ANS

Lundi 18h à 19h (reprise le 7 septembre)

Cyndia Gremaud 079 782 24 78

Noémie Pichonnaz 079 104 47 62

Hélène Montenero 079 407 62 84

Programme polysport.

HATHA YOGA

DÈS 16 ANS

Jeudi 19h à 20h sur la scène (reprise le 10 septembre) **Groupe mixte**

Laura Fusco-Moret 078 687 48 29

**Réunifier tous les aspects de la personne au niveau physique,
émotionnel et mental en alternant étirements, renforcement**

musculaire, travail respiratoire et relaxation. Prendre un tapis personnel

TOUS LES COURS ONT LIEU À LA SALLE DE GYM DE PROMASENS

BODY-SCULPT

DÈS 16 ANS

Mardi 19h45 à 20h45 (reprise le mardi 8 septembre)

Groupe mixte

Mercredi 19h à 20h (reprise le mercredi 9 septembre)

Chantal Delafontaine 078 611 78 88

Tonifier, raffermir, affiner. Renforcement général du corps.

Prendre un tapis personnel



DÈS 16 ANS

Lundi 20h15 à 21h15 (reprise le 7 septembre)

Groupe mixte

Caroline Cottet 079 249 11 47

Bouger, muscler, se défouler et transpirer sur des musiques latinos.

GYM SANTÉ

Mercredi 16h à 17h (reprise le 9 septembre)

Groupe mixte

Simone Demierre 078 615 00 14

Gym forme, plaisir, vitalité, bien-être.

GYM DOUCE

VOUS AVEZ DES DOULEURS ? VOUS ATTENDEZ UN BÉBÉ ?

Mercredi 19h à 20h sur scène (reprise le 9 septembre)

Groupe mixte

Sabine Flach 079 256 87 36

Pilates, Morris, gym dos. Travail des articulations, fortifie le dos et tonifie les abdominaux, pour reprendre confiance et améliorer votre maintien.

Prendre un tapis personnel

Inscription membres

Cotisation enfant CHF 110.- / an

Cotisation dès 16 ans CHF 200.- / an

Participez à 2 cours pour un supplément de CHF 50.- / an

Contact

Chantal Delafontaine 078 611 78 88

Carte à points (non membres)

10 cours à la carte pour 100.-

12.- le cours (payable cash au début de chaque cours)

Valable pour les cours suivants:

Yatha Yoga | Body-Sculpt

Zumba | Gym douce

