

Envie de bouger, de vous détendre ou tout simplement de passer un agréable moment dans une ambiance sportive et amicale ?
Rejoignez-nous à la halle de gym de Châtonnaye ! Et quelques nouveautés pour la rentrée, voyez plutôt.

Début des cours dès le lundi 28 août 2023 et pour les groupes Agrès selon la catégorie (voir ci-dessous).

Groupes	Jour	Horaires	Description	Moniteurs	Cotisation (36 sem.)
PARENTS-ENFANTS new !	MARDI	09.00 – 10.00	Enfants dès 2 ans, avec un parent. Apprentissage de la gymnastique sous forme ludique.	Mireille Python 079 587 47 20	CHF 150.-
GYM JEUNESSE	MARDI	15.30 – 16.45	De la 1H à la 4H Jeux, coordination, agilité, sports d'équipe, etc	Mireille Python 079 587 47 20	CHF 150.-
BREAK DANCE	MARDI	18.30 – 19.30	Dès la 5H, CO et après. Le break dance ou breaking est un style de danse formé de figures acrobatiques et aussi de figures au sol qui se pratique sur toutes sortes de musiques telles que rap, funk et disco.	Jane Simonin 079 725 83 30	CHF 200.-
AGRES des catégories C1 à C5 nouveau !					
Groupes C2 - C3 - C4 - C5 <i>Début : 04.09.2023</i>	LUNDI	17.25 – 19.05	Agrès pour les catégories supérieures uniquement.	Emilie Cardot 079 382 67 69	CHF 220.- (C2 à C5)
Groupes C3 - C4 - C5 <i>Début : 01.09.2023</i>	VENDREDI	17.25 – 19.15	Agrès pour les catégories supérieures uniquement.	Laurent Knöpfli 079 699 98 81	
Groupes C1 - C2 <i>Début : le 09.09.2023</i>	SAMEDI	08.45 – 10.15	Dès 6 ans. La catégorie est définie par les moniteurs, en fonction de l'âge et des capacités de l'enfant. Travail de la souplesse et exercices variés au sol, à la barre fixe, aux anneaux balançants et au mini trampoline.	Justine Guillaume 079 700 42 24	CHF 180.- (C1)
COURS de gym dès 15 ans					
FITNESS	LUNDI	19.10 – 20.10	Renforcement musculaire et tonicité du corps. Mélange d'exercices de HIIT (High-Intensity Interval Training) et circuits-trainings. Bienvenue dès 15 ans.	Marie-Laure Quoëx 079 347 57 28	CHF 250.-
GYM DOUCE	MERCREDI	14.00 – 15.00	Condition physique pour tous Gym de maintien, coordination en musique, renforcement en douceur, souplesse globale, mobilité par le stretching.	Nicole Marro 079 546 00 68	CHF 250.-
PILATE	JEUDI	20.15 – 21.15	Exercices doux et intenses, adaptés à tous les niveaux. Le Pilate vise à une meilleure performance physique en travaillant les muscles profonds, accroît la souplesse et aide à une meilleure posture.	Marie-Laure Quoëx 079 347 57 28	CHF 250.-

- Un nombre de 8 personnes est requis pour l'ouverture d'un cours.
- Tous nos cours sont mixtes – Messieurs, n'hésitez pas à venir faire un essai ! 2 cours sans engagement.
- Cours de gym « agrès » : les places sont limitées. Uniquement sur inscription au préalable via agres.chatonnaye@gmail.com
- Inscription en ligne dès maintenant sur notre site www.gymchatonnaye.ch.