

LE PLAISIR D'ÊTRE EN SOCIETE DE RUE **FORME POUR TOUS! ET ENVIRONS** 

COURS SAISON 2020 / 2021

societegym-rue.ch

Formule membres ou carte à points

Reprise dès le 7 septembre 2020

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

## **PARENTS-ENFANTS**

DE 2 À 3 ANS BODY-SCULPT

Jeudi 16h30 à 17h40 (reprise le 10 septembre) 076 463 35 49 Liska Raemy

Gym découverte et prise de conscience de son corps.

Thème ludique hebdomadaire.

### DE 4 À 6 ANS **ENFANTINES**

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

079 798 03 05 Nancy Currat 078 681 80 18 Nicole Gavillet

Programme polysport.

#### DE 7 À 9 ANS **JEUNESSE**

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

079 782 24 78 Cyndia Gremaud 079 104 47 62 Noémie Pichonnaz 079 407 62 84 Hélène Montenero

Programme polysport.

#### **HATHA YOGA** DÈS 16 ANS

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

078 687 48 29 Laura Fusco-Moret

Réunifier tous les aspects de la personne au niveau physique, émotionel et mental en alternant étirements, renforcement musculaire, travail respiratoire et relaxation. Prendre un tapis personnel

DÈS 16 ANS

**Groupe mixte** 

Groupe mixte

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.

# CA) ZUMARA

Prendre un tapis personnel

DÈS 16 ANS

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

078 615 00 14

Gym forme, plaisir, vitalité, bien-être.

## GYM DOUCE VOUS AVEZ DES DOULEURS ? VOUS ATTENDEZ UN BEBE ?

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

079 256 87 36 Sabine Flach

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

