

**LA GYM PLAISIR  
AU CŒUR DE CHAMPAGNE !**



**Horaires de tous nos cours  
2026-2027**

**FSG Champagne,**  
société de gymnastique



**2026 !**

**50 ANS : AU-DELÀ DE LA GYM !**

**Dates de notre SOIREE ANNUELLE : 1<sup>ER</sup> ET 2 MAI 2026**

**Consulter notre site internet !**

[www.fsg-champagne.ch](http://www.fsg-champagne.ch)

## Nos différents cours pour enfants et adultes

Groupes	Tarifs des cotisations par année
Parents+ enfants	Avec 1 enfant CHF. 120.-- Avec 2 enfants CHF. 140.-
Enfantine (mixte)	CHF. 90.-
Jeunesse mixte degrés inférieur et supérieur	CHF. 90.-
Cours Adultes soir : 1 cours	CHF. 160.-
Cours Adultes soir : 2 cours	CHF. 210.- + 1 cours 80.-
Cours Adultes matin : 1 cours/2 cours	CHF. 160.-/ 210.- + 1 cours 80.-
<b>Nouveau programme</b> <b>CONCORDIA Fitiva de la FSG :</b> Plus que du mouvement... <b>Ce nouveau programme succède à</b> <b>Fit en Hiver!</b>	Cette nouvelle offre est intégrée aux cours adultes Gym Fit et Gym Vitality mixtes D+H Membres compris dans la cotisation <b>Non membre CHF. 10.-/leçon</b>

**Cours adultes mixtes**  
**du lundi matin :**  
 ° Power Yoga  
 ° Step freestyle

**Power Yoga :** Entraînement qui implique l'ensemble du corps et associe les éléments du yoga traditionnel aux considérations occidentales en matière de fitness.

**Step freestyle :** Enchaînement de mouvements sur et autour du step en musique. Améliore la condition physique générale, augmente la capacité cardiovasculaire et pulmonaire, améliore la coordination, développe la mémoire.

**1 leçon d'essai (par cours), sans engagement !**

**Consulter notre site internet !**

# La gym à Champagne :



**La gym parents+enfants c'est:** Susciter, encourager et maintenir la joie de faire de l'exercice auprès des enfants et des adultes en leur proposant des leçons riches et variées. Les jeunes enfants et les adultes jouent, essaient, découvrent, inventent, expérimentent, vivent et bougent tous ensemble avec plaisir. Les parents (ou grands-parents) sont incités à bouger activement avec leur enfant. La gymnastique p+e s'attache principalement à donner des impulsions valables pour encourager au mieux l'épanouissement physique et psychique de l'enfant ainsi que pour transmettre une expérience de mouvement en groupe. Elle vise en outre également à conserver, voire améliorer, le potentiel physique de l'adulte.

**La gymnastique enfantine c'est:** Eveiller et encourager de manière ludique l'exercice varié et global. Développer les sens, le comportement en société et le langage figure également parmi les objectifs aux côtés de l'acquisition des éléments gymniques simples. La plupart des enfants de cette discipline gymnique se retrouvant pour la première fois seuls dans un groupe avec des enfants du même âge, la sociabilité et le développement jouent également un rôle à l'instar des connaissances en gymnastique.

**La gymnastique jeunesse** est une discipline sportive polyvalente qui propose, outre différentes formes d'exercices dans les disciplines classiques (agès, gymnastique, danse, athlétisme, jeux), également des sports tendances. En fonction de leurs capacités psychiques et émotionnelles, les enfants et les jeunes apprennent à prendre conscience de leur corps. De plus, la richesse et la variété des activités sportives permettent d'encourager la coordination et la condition physique.

## **Le sport des adultes (esa) - sports gymniques D / H**

s'adresse aux adultes soucieux de leur santé et de leur forme physique.

### **Cours du soir:**

**La Gym Fit mixte Dames+ Hommes** est un cours qui s'adresse aux adeptes de Fitness en cours collectifs. Il associe entraînement cardio-vasculaire, force, équilibre et souplesse.

**La Gym Vitality mixte Dames+Hommes**, est un cours de gym sans impact qui vise à assurer une bonne qualité de vie au quotidien ! Il a pour objectifs d'améliorer le bien-être, la stabilité du tronc (abdos/dos), l'équilibre, le renforcement de la musculature profonde et la souplesse. Conditions : être à même d'effectuer des exercices au sol (couché et à genoux) et debout.

**La Gym Energie Dames** est un cours qui varie les plaisirs d'un entraînement complet et dynamique orienté tendances fitness. Les leçons sont axées sur un bon maintien de la condition physique alliant aérobie, renforcement musculaire, équilibre, agilité et souplesse. C'est le seul groupe adulte qui participe à la soirée !

**Cours du lundi matin mixtes Dames+Hommes : Power Yoga et Step (détails p.2).**

# Horaires

Groupes	Âges/ Classe HarmoS	Jour	Heures	Monitrices/teurs
<b>Parents+enfants</b>	<b>Dès 2 ans et demi !</b>	<b>Jeudi</b>	16h30 à 17h30	<b>Frédéric IACHINI</b> Moniteur Parents+Enfants 076/472 96 45
<b>Enfantine (Mixtes)</b>  <i>Annonce à O. GAGNEBIN avant la première leçon !</i>	1 <sup>ère</sup> à 2 <sup>ème</sup>	<b>Jeudi</b>	17h45 à 18h45	<b>Odile GAGNEBIN</b> 078/608.29.33 <b>Corinne AMPEZZAN</b> 078/933.93.76 Monitrices J+S
<b>Jeunesse mixte Degré inférieur</b>	3 <sup>ème</sup> à 5 <sup>ème</sup>	<b>Mardi</b>	17h30 à 18h30	<b>Tiffany HODEL</b> 078/679.84.04 <b>Giulia TENAGLIA</b> 078/925 76 99 Monitrices J+S
<b>Jeunesse mixte Degré supérieur</b>	Dès 6 <sup>ème</sup>	<b>Mardi</b>	18h35 à 19h35	<b>Vincent DECKERT</b> 079/902.13.31 <b>Nolann ROUILLY</b> 079/904 74 92 <b>Giulia TENAGLIA</b> 078/925 76 99 Moniteurs/trice J+S
<b>SPORT DES ADULTES esa</b>				
<b>Power Yoga</b>	<b>Adultes- Mixtes D + H</b>	<b>Lundi</b> <small>(ces deux cours ont lieu à la Salle du Conseil communal)</small>	8h-9h	<b>Corinne Martin</b> 079/412.54.50
<b>Step freestyle</b>	<b>D + H</b>		9h-10h	
<b>Dames + Hommes Gym Fit</b>	<b>Adultes Mixtes D+H</b>	<b>Mardi</b>	19h45 à 20h45	<b>Corinne Martin</b> 079/412.54.50
<b>Dames + Hommes Gym Vitality</b>	<b>Adultes Mixtes D + H</b>	<b>Jeudi</b>	19h00 à 20h00	<b>Corinne Martin</b> 079/412.54.50 Experte esa – Sport des adultes Suisse
<b>Dames Gym Energie</b>	<b>Adultes Dames</b>	<b>Jeudi</b>	20h15 à 21h30	<b>Corinne Martin</b> 079/412.54.50
<b>CONCORDIA Fitiva Nouveau programme FSG :</b>  <i>2 cours ouverts aux non membres Inscription obligatoire !</i>	<b>Adultes Mixtes D+H</b>  Intégré à la Gym Fit ----- Intégré à la Gym Vitality	<b>Mardi</b>  <b>Jeudi</b>	19h45  19h00	<b>Corinne Martin</b> 079/412.54.50  <i>Non membre s'annoncer au préalable !</i>

**Renseignements complémentaires : Corinne Martin, présidente, tél. 079/412.54.50**