

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



**Horaire de tous nos cours
2023-2024 !**

FSG Champagne,
société de gymnastique



**LE COURS PARENTS+ENFANTS va pouvoir reprendre
(dès 4 couples inscrits)**

Il reste des places dans nos cours JEUNESSES MIXTES !

Consulter notre site internet !

Nos différents cours pour enfants et adultes

Groupes	Tarifs des cotisations par année
Parents+ enfants	Avec 1 enfant CHF. 100.- Avec 2 enfants CHF. 120.-
Enfantine (mixte)	CHF. 70.-
Jeunesse mixte degré inférieur et supérieur	CHF. 70.-
Gymnastique Bien-Être ou Energie Dames ou Gym Fit mixte Dames+Hommes	CHF. 140.-
Cours Adultes soir : 2 cours (pour Dames) Cours Adultes D/H matin : 1 cours/2 cours	CHF. 190.- CHF. 140.-/ 190.- + 1 cours 70.-
Fit en Hiver TRAINING/CROSS Dames + Hommes Ouvert aux non-membres sur inscription (voir détails sous horaires)	Offre intégrée aux cours adultes Gym Fit et Gym Bien-Être (Les Hommes sont les bienvenus !)
Fit en Hiver VITALITY Dames + Hommes Ouvert aux non-membres sur inscription (voir détails sous horaires)	Membres compris dans la cotisation Non-membre CHF. 5.-/leçon

**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 (agrès, 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 pour Dames et 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 Bien-Être pour Dames (ouvert aux hommes oct-déc) 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 (couchée et à genoux) et debout.

La Gym Energie pour 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 pour Dames et Hommes : Power Yoga et Step !

Horaires

Groupes	Âges/ Classe HarmoS	Jour	Heures	Monitrices/teurs
Parents+enfants <i>Reprise dès 4 couples inscrits !</i>	Dès 2 ans et demi !	Jeudi	16h30 à 17h30	Paola TARCHINI Frédéric LACHINI <i>Renseignements au 079.412.54.50</i>
Enfantine (Mixte) <i>Annonce à O. GAGNEBIN avant la première leçon !</i>	1 ^{ère} à 2 ^{ème}	Jeudi	17h45 à 18h45	Odile GAGNEBIN 078/608.29.33 Corinne AMPEZZAN 078/933.93.76 Monitrices J+S
Jeunesse mixte Degré inférieur	3 ^{ème} à 5 ^{ème}	Mardi	17h30 à 18h30	Tiffany HODEL 078/679.84.04 Giulia TENAGLIA 078/925 76 99 Monitrices J+S
Jeunesse mixte Degré supérieur	Dès 6 ^{ème}	Mardi	18h35 à 19h35	Vincent DECKERT 079/902.13.31 Nolann ROUILLY 079/904 74 92 Giulia TENAGLIA 078/925 76 99 Moniteurs/trice J+S
Dames Gym Bien-Être	Adultes Dames	Jeudi	19h00 à 20h00	Corinne Martin 079/412.54.50 Experte esa – sport des adultes Suisse
Dames Gym Energie	Adultes Dames	Jeudi	20h15 à 21h30	Corinne Martin 079/412.54.50
Dames + Hommes Gym Fit	Adultes Mixte D+H	Mardi	19h45 à 20h45	Corinne Martin 079/412.54.50
Cours du lundi matin Power Yoga Step freestyle	Adultes-Mixte D + H D + H	Lundi <small>(ces deux cours ont lieu à la Salle du Conseil communal)</small>	8h-9h 9h-10h	Corinne Martin 079/412.54.50
Fit en Hiver D/H Training/Cross Vitality les 2 cours ouverts aux non-membres inscription obligatoire !	Adultes Mixte D+H Intégré à la Gym Fit Intégré à la Gym Bien-Être (ouvert aux H)	Mardi 10.10-19.12.23 Jeudi 5.10-14.12.23	19h45 à 20h45 19h-20h	Corinne Martin 079/412.54.50 

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

www.fsg-champagne.ch