



PROGRAMME « SAISON 2019-2020 »

Reprise des cours : semaine du 9 septembre 2019

LUNDI

- 16h30 - 17h30 **Minimes**, 1^{ère} et 2^{ème} enfantine (cotisation : dès Fr. 60.-*)
Tu as envie de te débrouiller tout seul, sans maman ni papa, dans une halle pour jouer, sauter, grimper, t'amuser avec d'autres copains ? Alors, viens nous rejoindre !
- 20h15 - 22h00 **Badminton**, jeunes et adultes, groupe mixte. (cotisation : dès Fr. 110.-*)
Envie de faire du sport dans une ambiance sympathique et d'apprendre au contact de joueurs de tous âges? N'hésitez pas à venir tester!
Delphine Gachet (079/756 47 46 - delphinegachet@hotmail.com)

MARDI

- 16h30 - 18h30 **Agrès I & II**, dès la 1^{ère} primaire/3H. (cotisation : dès Fr. 80.-*/110.-*)
De la gymnastique aux engins : sol, barre fixe, anneaux et trampoline. Un entraînement super et sérieux qui t'emmènera vers l'obtention des tests 1 à 3.
Attention : L'entrée dans ce groupe est limitée ! **Séance d'essai obligatoire le mardi 27 aout** de 17h à 18h30. **Inscription par sms ou appel entre 17h et 19h**
Camille Buntschu (079/546 06 47)
- 18h00 - 20h15 **Agrès III**, gymnastes ayant obtenu le C3. (cotisation : dès Fr. 140.-*)
De la gymnastique aux engins, préparation des tests 3 à 7. Un entraînement sérieux pour ton plus grand plaisir.
Camille Buntschu (079/546 06 47)
- 20h15 - 21h15 **FIT-BODY-SHAPE**, ouvert à toutes et à tous. (cotisation : dès Fr. 130.-*)
Différentes manières de se maintenir en forme et de se muscler dans un climat chaleureux et convivial.
Stéphanie Bulliard (076/420 05 45)

MERCREDI

15h30 – 16h30 **Aînés-Sport.**
Début du cours : mercredi 18 septembre 2019
Renforcement musculaire, équilibre, coordination et jeux.
Un moment de rencontre dans la bonne humeur. Soyez les bienvenus dans notre groupe

Gisèle Risse (026/413.32.15 ou 079/511.27.62)

17h00 – 18h30 **Badminton junior***, (dès la 3^{ème} primaire/5H) (cotisation : dès Fr. 80.-*)
« Si tu aimes le badminton qui est autre qu'un sport de plage... que tu voudrais te défouler avec de la technique, rejoins-nous tous les mercredis; tu n'en seras pas déçu! »

Bernard Canzali (077/410.78.13)

JEUDI

17h30 – 19h45 **Agrès II & III**, gymnastes ayant obtenu le C2/C3. (cotisation : dès Fr. 140.-*)
De la gymnastique aux engins, préparation des tests 3 à 7. Un entraînement sérieux pour ton plus grand plaisir.

Camille Buntschu (079/546 06 47)

VENDREDI

8h30 – 10h30 **Nordic Walking** (cotisation : Fr. 120.-)
Rencontres (dès le 30 août 2019)
Venez apprendre dans la bonne humeur la technique de marche avec bâtons. Pour tout âge et toute condition physique.
Programme complet sous www.fsg-ependes.ch
Cours privés sur demande (cours de base 3x 1h30 - Fr. 120.00)

Myriam Maillard (079/581 93 32) Laurence Andrey (079/360 02 32)

Les nouveaux membres sont accueillis avec plaisir sous réserve de places disponibles. Sauf pour les agrès, rendez-vous directement sur place lors du premier cours où vous recevrez un bulletin d'inscription. Les moniteurs et monitrices se réservent le droit d'aiguiller les enfants vers un autre cours qui leur conviendra le mieux, si cela est nécessaire. Les horaires restent sous réserve de modifications.

* Ces tarifs annuels sont indicatifs pour les membres actifs. Vous avez la possibilité de choisir la variante « membre libre » avec un tarif plus élevé. Voir les conditions sous contrat de membre sur www.fsg-ependes.ch

Pour tout renseignement complémentaire, veuillez consulter notre site www.FSG-Ependes.ch ou contacter la présidente Valentine Rigolet Decrey au 079/211.94.56 ou par mail valentine.decrey@gmail.com.

Nous vous souhaitons une bonne année sportive.

Le Comité