



FSG EPENDES

PROGRAMME « SAISON 2024 - 2025 »

Reprise officielle des cours : semaine du 2 septembre 2024

LUNDI

20h00 - 21h30

Badminton, jeunes et adultes, groupe mixte.

(cotisation : dès Fr. 120.-*)

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 !

Jean Ruffieux (078/647 93 81 - ruffieuxjean@gmail.com)

MARDI

16h30 - 18h30

Agrès I, dès la 3H. 1 cours de 2h par semaine

(cotisation : dès Fr. 130.-*)

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 20 août de 17h00 à 18h30 (exceptionnellement à la Roche).**

Murielle Page (079/735 16 99)

18h00 - 20h15

Agrès II (individuels), 2 cours de 2h par semaine

(cotisation : dès Fr. 180.-*)

De la gymnastique aux engins, préparation des tests 3 à 4. Un entraînement sérieux pour ton plus grand plaisir.

Murielle Page (079/735 16 99)

18h00 - 20h15

Agrès actifs (individuels), 16 ans et +, 1 cours de 2h par semaine

(cotisation : dès Fr. 150.-*)

De la gymnastique aux engins, préparation des tests 5 à 7. Un entraînement sérieux pour ton plus grand plaisir.

Murielle Page (079/735 16 99)

20h15 - 21h15

FIT-BODY-SHAPE, ouvert à toutes et à tous.

(cotisation : dès Fr. 150.-*)

Différentes manières de se maintenir en forme et de se muscler dans un climat chaleureux et convivial.

Victoria Graf (079 / 405 84 28 - vicagraf@yahoo.fr)

MERCREDI

15h00 - 16h00

Aînés-Sport

Début du cours : mercredi 11 septembre 2024

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)

17h30 - 18h30

Badminton junior, (dès la 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

16h30 – 18h30 **Agrès Garçons, dès la 3H.** (cotisation : dès Fr. 130.-*)

De la gymnastique aux engins, sol anneaux saut et barre fixe dans un groupe à plusieurs niveaux. Participation aux concours facultative. Un entraînement sérieux pour ton plus grand plaisir ouvert à tous !

Si tu veux venir voir un entraînement, viens essayer les agrès **le mardi 20 août** de 17h00 à 18h30 à La Roche.

Murielle Page (079/735 16 99)

17h45 – 20h00 **Agrès II (société), 2 cours de 2h par semaine** (cotisation : dès Fr. 180.-*)

Un entraînement focalisé pour la préparation d'une production en société au SOL en musique, travail des éléments individuels, de portés, de comptage. Un entraînement sérieux pour ton plus grand plaisir

Murielle Page (079/735 16 99)

NOUVEAU :

19h30 – 21h30 **Agrès actif (société), 16 ans et +, 1 cours de 2h par semaine** (cotisation : dès Fr. 100.-*)

Un entraînement focalisé pour la préparation de production en société en musique, travail des éléments individuels, de portés, de comptage. Un entraînement sérieux pour ton plus grand plaisir (pour les jeunes et les moins jeunes qui voudraient reprendre la gym).

Murielle Page (079/735 16 99)

VENDREDI

16h00 – 17h00 **MINIMES, enfant scolarisés en 1H et 2H** (cotisation : dès Fr. 80.-*)

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 !

Isabelle Toussaint (078/801 21 38) - **disponible dès le 11 août 2024**

NOUVEAU : « PARENT-ENFANT »

(Entrée CHF 5.- pour un enfant avec son accompagnant, puis CHF 3.- par frère ou sœur supplémentaire)

8h30 – 11h00 « La FSG Ependes transforme la salle de gym en place de jeux »

Offre de jeu libre sur matériel/poste préinstallé pour les enfants de 0 à 5 ans accompagnés et sous la responsabilité de leur parent, durant la saison automne-hiver. Entrée sans inscription préalable. Boisson et collations à disposition.

Dates :

Samedi 26 octobre 2024 / Samedi 9 novembre 2024 / Samedi 7 décembre 2024

Dimanche 19 janvier 2025 / Dimanche 23 février 2025 / Dimanche 16 mars 2025

Chloé Dévaud (079/473 26 78)

AGRES ACTIFS Nouvelle organisation pour les entrainements des +16ans (individuels+société) les MARDI et JEUDI => si vous participez aux 2 cours par semaine, cotisation : dès Fr. 200.-*

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 les informations pour les inscriptions. 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.rigolet@gmail.com.