PROGRAMME « SAISON 2023-2024 »

Reprise officielle des cours : semaine du 4 septembre 2023

FSG EPENDES

LUNDI

17h30 - 18h30 **Minimes**, 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 !

Aurélie Berset (079/918 33 66 – aure_97@hotmail.ch)

20h15 – 22h00 **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 et II**, *dès la 3H.* *(cotisation : dès Fr. 100.-*/ 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 22 août** de 17h00 à 19h00. **Inscription par sms** ou **appel entre 17h et 19h**

Camille Buntschu (079/546 06 47)

18h00 – 20h15 **Agrès III (agrès individuels),** *gymnastes à partir du C3.* *(cotisation : dès Fr. 160.-*)*
De la gymnastique aux engins, préparation des tests 3 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.

Stéphanie Bulliard (076/420 05 45)

MERCREDI

15h00 – 16h00 **Aînés-Sport**

Début du cours : mercredi 20 septembre 2023
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)

17h15 – 18h15 **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

NOUVEAU
17h00 – 19h00 **Agrès Garçons,** *dès la 3H.* *(cotisation : dès Fr. 100.-*)*

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.

Attention : Ce groupe sera ouvert s'il y a assez d'inscriptions. Sinon les garçons seront répartis dans les autres groupes agrès le mardi selon l'âge et le niveau (comme auparavant). Viens essayer les agrès **le mardi 22 août** de 17h00 à 19h00. **Inscription par sms** ou **appel entre 17h et 19h.**

Camille Buntschu (079/546 06 47)

17h00 – 19h00 **Agrès II,** *gymnastes ayant obtenu le C2.* *(cotisation : dès Fr. 130.-*)*

De la gymnastique aux engins, préparation des tests 3 à 4. Un deuxième entraînement par semaine pour continuer à progresser.

18h30 – 20h30 **Agrès III (agrès société),** *gymnastes ayant obtenu le C3/4.* *(cotisation : dès Fr. 160.-*)*

Un entrainement 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.

Murielle Page (079/735 16 99)

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 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.

Nous vous souhaitons une bonne année sportive. ***Le Comité***