

Envie de bouger, de vous détendre ou tout simplement de passer un agréable moment dans une ambiance sportive et amicale ?
Rejoignez-nous à la halle de gym de Châtonnaye !

Début des cours **dès le lundi 1^{er} septembre 2025**

Groupes	Jour	Horaires	Description	Moniteurs	Cotisation (36 sem.)
COURS ENFANTS					
GYM JEUNESSE	MARDI	15:30 – 16:45	Dès la 1H Jeux, coordination, agilité, sport d'équipe, etc.	Mireille Python	CHF 150.-
AGRES pour les catégories C1 à C3					
Groupes C1-C2(-C3)	JEUDI 2 SAMEDIS PAR MOIS	18:00 – 19:30 08:45 – 10:15	Dès 6 ans. La catégorie est définie par les moniteurs, en fonction de l'âge et des capacités de l'enfant. Travail de la souplesse et exercices variés au sol, à la barre fixe, aux anneaux balançants et au mini trampoline.	Romain Benedetti	CHF 200.-
COURS dès 15 ans					
FITNESS	LUNDI	19:10 – 20:10	Renforcement musculaire et tonicité du corps. Mélange d'exercices de HIIT (High-Intensity Interval Training) et circuits-trainings. Bienvenue dès 15 ans	Marie-Laure Quoëx	CHF 250.-
GYM-DOUCE	MERCREDI	14:00 – 15:00	Condition physique pour tous Gym de maintien, coordination en musique, renforcement en douceur, souplesse globale, mobilité par le stretching.	Nicole Marro	CHF 250.-
PILATES	JEUDI	20:15 – 21:15	Exercices doux et intenses, adaptés à tous les niveaux Le Pilates vise à une meilleure performance physique en travaillant les muscles profonds, accroît la souplesse et aide à une meilleure posture.	Marie-Laure Quoëx	CHF 250.-

- Un nombre de 8 personnes est requis pour l'ouverture d'un cours.
- Tous nos cours sont mixtes, Messieurs n'hésitez pas à venir faire un essai ! 2 cours sans engagement.
- Certains cours ont un nombre de place limités (agres, pilate). Les inscriptions seront prises en considération selon l'ordre d'arrivée.
- Inscription en ligne dès maintenant sur notre site www.gymchatonnaye.ch



Le comité de notre société recrute ! Si vous êtes membre et souhaitez vous impliquer davantage, rejoignez-nous : votre cotisation de cours de gym vous sera offerte durant votre première année au comité.