

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 31 aout 2026**

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.-
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.-
POLYSPORT Adulte 30+	MARDI	18:45 – 20:00	Renforcement musculaire et jeux collectifs (volleyball, basketball, unihockey)	Yvan Cuennet	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.
- Nos cours sont mixtes. N'hésitez pas à venir faire un essai ! 2 cours sans engagement.
- Certains cours ont un nombre de place limités (pilates). 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.