

SPINNING

CARDIO TONING

FLOW, CORE & STRETCH

GYM SENIORS

MODERN JAZZ

GYMNASTIQUE ANTI-ROUILLE

GYM PARENTS-ENFANTS

PILATES

MARCHE ACCOMPAGNÉE

POLYSPORTS KIDS

HIIT

YOGA DOS

YOGA ORANDA™ YANG / YIN

FIT KIDS ANGLAIS

ZUMBA / KIDS / JUNIOR

PILATES SPORT PÉRINÉE

DANSE DE SALON

YOGA DU SOIR

Inscription obligatoire pour chaque cours auprès du moniteur

**Françoise Papilloud** WhatsApp, SMS, téléphone: 079 281 60 20

**Fernand Thierrin** WhatsApp, SMS, téléphone: 079 569 30 47

**Anne Ledroit** WhatsApp, téléphone: 079 561 99 37

**Maria Debons** WhatsApp: 079 515 42 59

**Anne-Lise Balet** WhatsApp, SMS: 079 671 55 70

**Michaela Lorenz** WhatsApp, SMS, téléphone: 079 563 13 80

**Dève Roux** WhatsApp: 078 811 38 82

**Jeanne Rivollier** WhatsApp, SMS, téléphone: 076 234 75 82

**Stéphanie Constantin** WhatsApp: 076 512 86 72

**Manon Jauzac** WhatsApp: 076 218 80 31

La société se réserve le droit de supprimer un cours à fin septembre si le nombre de gymnastes inscrits est inférieur à 8 pour les cours enfants et à 12 pour les cours adultes. Merci pour votre compréhension.

Société de gym  
La Sportive



SAISON 2024-2025

Reprise des cours  
2 septembre 2024

Des cours et des groupes  
**MIXTES**  
pour tous les âges  
et tous les goûts

Contact

secretariat\_lasportive@bluewin.ch

ENVIE DE COMMENCER UNE NOUVELLE ACTIVITÉ SPORTIVE ?  
VENEZ SUIVRE NOS COURS GRATUITEMENT  
TOUT AU LONG DU MOIS DE SEPTEMBRE 2024

Assemblée Générale

11 octobre 2024 – 18h30  
Grimisuat



GRIMISUAT-CHAMPLAN JUILLET 2024



GRIMISUAT - CHAMPLAN



CHAMPLAN  
SGYM

### SPINNING

lundi : 19h15 - 20h05 / 20h15 - 21h05  
mardi : 18h00 - 18h50 / 19h00 - 19h50

**300.-/AN**  
Max. 10 per. /cours

Le Spinning est un entraînement cardio-vasculaire, une simulation de parcours comprenant des montées, des plats et des descentes en musique. La séance se termine par un retour progressif au calme pour permettre au cœur de retrouver un rythme normal.



GRIMISUAT  
SGYM  
CHAMPLAN  
SGYM

### CARDIO TONING

jeudi : 19h15 - 20h15  
vendredi : 9h00 - 10h00

GRIMISUAT SGYM  
CHAMPLAN SGYM

**180.-/AN**  
Max. 20 per. /cours

Renforcement musculaire du corps entier en utilisant différent matériel de fitness.

**Anne-Lise Balet**

### MARCHE ACCOMPAGNÉE

mardi : 19h45 - 21h15  
jeudi : 9h00 - 10h30

**150.-/AN**

Venez rejoindre une équipe dynamique pour marcher, faire des raquettes et découvrir notre belle région.

**Fernand Thierrin**



GRIMISUAT  
SMULTIBLECK

### DANSE : MODERN JAZZ

lundi : 16h15 - 17h00  
17h00 - 18h00  
18h00 - 19h00

**8 - 11 ans**  
**12 - 14 ans**  
**15 ans et +**

**150.-/AN**

Le modern jazz c'est la danse de l'expression de soi ! Alors laisse jaillir tes émotions dans des mouvements dynamiques pour ton plus grand plaisir !

**Manon Jauzac**



CHAMPLAN  
SGYM

### GYM PARENTS-ENFANTS

lundi : 17h20 - 18h20

**dès 2 ans**

**150.-/AN**  
Max. 20 enf. /cours

Viens chaque semaine découvrir une nouvelle aventure et partager un moment de complicité avec l'adulte de ton choix. Bouger, découvrir, essayer, te surpasser et surtout rire !

**Françoise Papilloud**



CHAMPLAN  
SGYM

### HIIT

lundi : 18h55 - 19h40

**180.-/AN**

45 minutes d'entraînement pour renforcer et maintenir un corps en bonne santé. Intensité en interval training. Force, vitesse et agilité. Avec notre corps, le souffle, de l'enthousiasme et le plaisir de bouger ensemble.

**Dève Roux**



GRIMISUAT  
SCHANT

### FLOW, CORE & STRETCH

mardi : 8h30 - 9h30

**NOUVEAU**

**180.-/AN**

Un entraînement qui propose du renforcement et de l'équilibre, vers une meilleure souplesse, par des séquences continues "en flow". Pour mieux s'écouter, pour mieux respirer et pour se faire du bien !



GRIMISUAT  
SCHANT

### YOGA DOS

mardi : 9h30 - 10h30

**NOUVEAU**

**180.-/AN**

Un ensemble d'exercices focalisés sur un travail de rééquilibrage, d'ergonomie pour soulager les douleurs du dos, en favorisant la mobilité et la souplesse articulaires. Pour les aînés et pour toutes personnes qui aiment les mouvements doux qui font du bien.



GRIMISUAT  
SMULTIBLECK

### YOGA ORANDA™ YANG

mercredi : 18h30 - 19h30

**180.-/AN**

Renforcement musculaire, stabilisation des articulations, combinaison d'exercices d'équilibre et de coordination, stimulation cardiovasculaire et aussi temps de relaxation.



GRIMISUAT  
SMULTIBLECK

### YOGA ORANDA™ YIN

mercredi : 19h30 - 20h30

**180.-/AN**

Cheminer dans l'apprentissage de l'écoute de Soi pour s'ouvrir à la compréhension de ce que nous vivons sur les plans physique, émotionnel et mental. Une pratique de yoga adaptée.

**Anne Ledroit**



GRIMISUAT  
SGYM

### POLYSPORTS KIDS

mardi : 16h15 - 17h00  
17h00 - 17h45

**1H-2H**  
**3H-4H**

**150.-/AN**

Accompagnés par une monitrice et des aides-moniteurs pour partager des expériences inoubliables, les enfants vont essayer différents sports. L'occasion de bouger, jouer et découvrir. Ce cours inclut également des exercices amusants pour apprendre quelques mots en anglais.



GRIMISUAT  
SGYM

### GYMNASTIQUE ANTIROUILLE

mardi : 18h45 - 19h30

**150.-/AN**

Gym antirouille c'est un peu de cardio, des exercices d'assouplissement de tout le corps et tout ça en musique. Tout le monde est le bienvenu.



GRIMISUAT  
SGYM

### FIT KIDS ANGLAIS

mardi : 17h45 - 18h30

**NOUVEAU**  
**5H-8H**

**150.-/AN**

Viens t'amuser tout en apprenant l'anglais. Ce cours dynamique combine des exercices physiques variés avec des activités interactives pour apprendre l'anglais, remplies de jeux, de défis et de mouvements sportifs.

**Stéphanie Constantin**



GRIMISUAT  
SCHANT

### PILATES SPORT PÉRINÉE

mercredi : 8h40 - 9h30

**NOUVEAU**

**180.-/AN**

Spécialement conçu pour renforcer les muscles profonds et améliorer la posture, ce cours dynamique allie le meilleur du pilates traditionnel avec un focus particulier sur le périnée.



GRIMISUAT  
SCHANT

### GYM SENIORS

mercredi : 9h40 - 10h30

**150.-/AN**

Cours de gymnastique pour seniors combinant harmonieusement gymnastique douce, musculation et stretching, avec des exercices adaptés.



GRIMISUAT  
SGYM

### ZUMBA KIDS JUNIOR

lundi : 16h10 - 17h00

**4-6 ans**

**150.-/AN**  
Max. 10 Enf. /cours

Travail de coordination, d'équilibre et de mémoire tout en bougeant et en se dépensant au rythme de la musique.



GRIMISUAT  
SGYM

### ZUMBA KIDS

lundi : 17h10 - 18h00

**7-11 ans**

**150.-/AN**  
Max. 10 Enf. /cours

Chorégraphies adaptées aux besoins des enfants. Ils apprennent à décomposer des pas de danse à l'aide de jeux.



GRIMISUAT  
SGYM

### PILATES

lundi : 18h10 - 19h00

**180.-/AN**  
Max. 20 Per. /cours

Développement des muscles profonds, amélioration de la posture, équilibrage musculaire, assouplissement articulaire.



GRIMISUAT  
SGYM

### ZUMBA

lundi : 19h10 - 20h00 / 20h10 - 21h00

**180.-/AN**  
Min. 20 Per. /cours

Programme d'entraînement physique complet. Cardio, préparation musculaire, équilibre et flexibilité.

**Maria Debons**



GRIMISUAT  
SGYM

### YOGA DU SOIR

jeudi : 20h30 - 21h30

**180.-/AN**

Le soir peut être le moment idéal pour pratiquer le Yoga. Vous serez guidé à travers différents enchaînements de postures, exercices spécifiques de respiration et temps de relaxation pour prendre un temps pour votre bien être à l'heure où tout se pose et s'apaise.

**Jeanne Rivollier**



CHAMPLAN  
SGYM

### DANSE DE SALON

lundi : 19h45 - 20h00  
lundi : 20h00 - 21h15

**débutants**  
**tous**

**300.-/AN**  
**/COUPLE**

Cours de danse de salon pour couples avec mélange de Foxtrot, Tango, Valse anglaise, Valse viennoise, Rock, Cha Cha Cha, Rumba, Disco-fox, Salsa, Merengue et Bachata. Suivi professionnel personnalisé dans une ambiance conviviale.

**Michaela Lorenz**