

Gym Charmey - Groupes et Horaires d'entraînement 2018-2019

La gym Charmey vous présente les horaires des entraînements pour la saison 2018-2019. Attention, certains groupes ont changé de soir d'entraînement.

Nos moniteurs se tiennent à votre disposition pour tout renseignement.

On vous souhaite d'ores et déjà une excellente saison gymnique !!

Jour de la semaine	Nom du groupe	Moniteur responsable	No de téléphone	Horaire d'entraînement	Date de reprise	Description de l'activité	Age/niveau	Exigences
Lundi	Parents/enfants	Isabelle Heute	079 474 90 29	08:45 - 09:45	03.09.18	Découverte des mouvements, des agrès et du rythme - jeux	Dès 2 ans 1/2 révolu	Ouvert à tout le monde
	KidGym 1	Jean-Christophe Rutscho	079 336 40 39	17:00 - 18.00	03.09.18	Agrès par le jeu - Développement aux agrès	De 1 H -> 2 H	Ouvert à tout le monde
	KidGym 2	Julie Repond Valentine Moret	079 664 89 98 079 602 02 86	18:00 - 19.00	03.09.18	Agrès par le jeu - Développement aux agrès	De 3 H -> 4 H	Ouvert à tout le monde
	Gym douce	Marilou Jaggi	026 929 84 28	19:15 - 20:15	10.09.18	Gymnastique en douceur	Seniors (dames)	Ouvert à tout le monde
	Gym homme	Charly Andrey	026 927 29 33	20:30 - 22:00	17.09.18	Jeux d'équipe - maintien de la forme	Seniors	Ouvert à tout le monde
Mardi	Gym Pilates	Michou Moret	079 359 09 27	18:30 - 19:30 Salle du Petit Plan, 1er étage	18.09.18	Méthode de renforcement musculaire	Dès 16 ans	Ouvert à tout le monde
	Agrès garçons	Ludovic Tornare	079 627 93 22	18:00 - 20h00	04.09.18	Gymnastique aux agrès Préparation aux concours individuels	A partir de 3 H C1 - C4	Intérêt pour les agrès Concours individuels obligatoires
	Actifs individuels	Frank Rime	079 481 53 67	20:00 - 21:30	04.09.18	Agrès intensif Progression aux engins + préparation pour les concours de sociétés	Dès 16 ans	Intérêt pour les agrès
Mercredi	Gym douce	Marilou Jaggi	026 929 84 28	15:30 - 16:30	12.09.18	Gymnastique en douceur	Seniors (dames)	Ouvert à tout le monde
	Agrès mixtes individuels	Camille Voumard	079 383 93 46	18h00 - 20h00	05.09.18	Gymnastique aux agrès Préparation aux concours individuels	Garçons et filles C3 - CS	Intérêt pour les agrès Concours individuels obligatoires
	Gym dynamique	Mélanie Mooser Elodie Allaman	079 836 76 31 079 291 67 05	20:00 - 21:00	05.09.18	Aérobic - condition physique - step	Dès 16 ans	Ouvert à tout le monde
Jeudi	Actifs mixtes	Frank Rime	079 481 53 67	18:30 - 20:30	30.08.18	Gymnastique aux engins Exercices de société	Dès 16 ans	Intérêt pour les agrès
	Actifs	Jean-Christophe Rutscho	079 336 40 39	20.30 - 22:00	30.08.18	Jeux d'équipe / Volleyball Condition physique	Dès 16 ans	Ouvert à tout le monde
Vendredi	Agrès filles 1	Céline Deschenaux	079 786 13 85	17h15 - 19h00	31.08.2018 (nouvelles) 07.09.2018 (anciennes)	Gymnastique aux agrès filles Préparation aux concours individuels	A partir de 2 H C1 - C2 Entraînement de sélection le 31.08 Reprise officielle le 07.09	Intérêt pour les agrès Concours individuels obligatoires
	Agrès filles 2	Ludovic Tornare	079 627 93 22	19:00 - 20:45	31.08.18	Agrès intensif Progression aux engins Préparation aux concours individuels	C3 - C4 (Filles)	Fort intérêt pour les agrès - être autonome Concours individuels obligatoires