

## Gym Charmey - Groupes et Horaires d'entraînement 2021-2022

La gym Charmey vous présente les horaires des entraînements pour la saison 2021-2022.

Notre société a tout mis en place afin de respecter les mesures de distanciation sociale relatives à la situation sanitaire actuelle. Les entraînements vont reprendre normalement et nous ferons des points de situation réguliers en fonction des éventuelles mesures dictées.

Merci de vous référer à notre site Internet ([www.gymcharmey.ch](http://www.gymcharmey.ch)) et aux moniteurs respectifs afin de vous tenir informés de toutes les modifications éventuelles en cours de saison.

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

Jour	Nom du groupe	Moniteur responsable	No de téléphone	Horaire d'entraînement	Date de reprise	Description de l'activité	Age/niveau	Exigences
Lundi	Parents/enfants	Recherche de monitrice encore en cours		09:00 - 10:00	13.09.2021	Développement de la motricité par les jeux et les engins	Dès 2 ans 1/2 révolus	Ouvert à tout le monde
	KidGym 1	Jean-Christophe Rutscho	079 336 40 39	16:30 - 17:30	13.09.2021	Agrès par le jeu Développement aux agrès	1 H	Ouvert à tout le monde
	KidGym 2	Jean-Christophe Rutscho	079 336 40 39	17:30 - 18:30	13.09.2021	Agrès par le jeu Développement aux agrès	2 H et 3 H	Ouvert à tout le monde
	Gym douce	Marilou Jaggi	026 929 84 28	19:15 - 20:15	13.09.2021	Gymnastique en douceur	Seniors (dames)	Ouvert à tout le monde
	Gym homme	Marilou Jaggi	026 929 84 28	20:30 - 22:00	13.09.2021	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	21.09.2021	Méthode de renforcement musculaire	Dès 16 ans	Ouvert à tout le monde
	Agrès filles 2	Ophélie Beaud	079 752 40 84	18:00 - 19:45	14.09.2021	Agrès intensif Progression aux engins Préparation aux concours individuels	C3 - C4 (Filles)	Fort intérêt pour les agrès - être autonome Concours individuels obligatoires
	Actifs individuels	Ludovic Tornare	079 627 93 22	19:45 - 21:30	14.09.2021	Gymnastique aux engins Exercices de société	Dès 16 ans	Intérêt pour les agrès Concours de société
Mercredi	Gym douce	Marilou Jaggi	026 929 84 28	15:30 - 16:30	15.09.2021	Gymnastique en douceur	Seniors (dames)	Ouvert à tout le monde
	Agrès garçons	Ludovic Tornare	079 627 93 22	17:30 - 19:15	15.09.2021	Gymnastique aux agrès Préparation aux concours individuels	A partir de 3 H C1 - C4	Intérêt pour les agrès Concours individuels obligatoires
	Agrès mixtes C5+	Ludovic Tornare	079 627 93 22	19:15 - 21:00	15.09.2021	Gymnastique aux agrès Préparation aux concours individuels	C5+ (Mixtes)	Intérêt pour les agrès Concours individuels obligatoires
Jeudi	Actifs mixtes	Camille Guhl	079 383 93 46	18:30 - 20:30	16.09.2021	Gymnastique aux engins Exercices de société	Dès 16 ans	Intérêt pour les agrès Concours de société
	Actifs (volley)	Jean-Christophe Rutscho	079 336 40 39	20:30 - 22:00	16.09.2021	Jeux d'équipe / Volleyball Condition physique	Dès 16 ans	Ouvert à tout le monde
Vendredi	Agrès filles 1	Emma Robadey	079 874 42 29	17:15 - 19:00	17.09.2021	Gymnastique aux agrès filles Préparation aux concours individuels	A partir de 3 H C1 - C2	Intérêt pour les agrès Concours individuels obligatoires
	Agrès mixtes C3-C4	Emile Buchmann	079 273 30 28	19:00 - 20:45	17.09.2021	Agrès intensif Progression aux engins Préparation aux concours individuels	C3 - C4 (Mixtes)	Fort intérêt pour les agrès - être autonome Concours individuels obligatoires

La saison ne peut débuter qu'à partir du 13 septembre, la salle de gym étant réservée par le FC Charmey pour ses 50 ans.