

## COURS DESTINÉS À LA COMPÉTITION INDIVIDUELLE

La gymnastique & danse regroupe les mouvements de base gymnique, les engins (ruban, cerceau, ballon, massues, corde) et leur technique inspirée de la gymnastique rythmique et différents styles de danses.

Les gymnastes désirant participer aux cours de tests sont obligées de participer au cours d'école du corps. Ces deux cours sont complémentaires.

Sans être un sport d'élite, c'est une discipline de compétition, qui inclut la participation à trois compétitions individuelles au printemps en présentant une ou plusieurs chorégraphies déjà pré-définies, travaillées durant toute la saison.

Cette discipline, ouverte à des gymnastes dès l'âge de 6 ans, requiert principalement une bonne tenue corporelle, de la coordination ainsi que de la souplesse.

### DÉBUT DES COURS: SEMAINE DU 23 AOÛT 2021

*Renseignements: Manuella Roch 079 128 83 26*

#### TEST FILLE 1A nées en 2014 et 2015

Mercredi • 15h15 – 16h15 • Bresse  
Manuella Roch 079 128 83 26

#### TEST FILLE 1B nées en 2013 et 2014

Mercredi • 15h15 – 16h15 • Bresse  
Loanne Roch 079 761 80 56

#### TEST JEUNESSE 1B de 2010 à 2013

Mercredi • 15h15 – 16h15 • Bresse  
Julie Ferreira 079 788 52 27

#### TEST JEUNESSE 1C de 2010 à 2013

Mercredi • 18h00 – 19h00 • Bresse  
Stella Bonvin 079 725 11 93  
Fabiola Pastore 079 343 51 82

#### TEST JEUNESSE 2A-2B de 2007 à 2010

Judi • 18h30 – 19h45 • Plantys  
Océane Crettaz 079 397 36 10  
Audrey Maret 079 937 74 10



#### TEST JEUNESSE 3 dès 2006

Judi • 18h30 – 19h45 • Plantys  
Audrey Maret 079 937 74 10  
Océane Crettaz 079 397 36 10

#### TESTS ACTIVES 4 + 5 + 6 dès 2005

Mercredi • 16h15 – 18h15 • Bresse  
Manuella Roch 079 128 83 26

#### INDIVIDUELLES, A2, TEAM

Lundi • 18h00 – 20h00 • Bresse  
Vendredi • 18h00 – 20h00 • Bresse  
Manuella Roch 079 128 83 26  
Loanne Roch 079 761 80 56

#### ECOLE DU CORPS Jeunesse 1B-Jeunesse 2-Actives

Mercredi • 13h00 – 14h15 • Bresse  
Marylise Monnet

#### ECOLE DU CORPS Fille 1A-1B- et Jeunesse 1C

Vendredi • 17h00 – 18h00 • Bresse  
Manuella Roch 079 128 83 26

Test + E.C.	Fr. 200.00/an
Test + E.C. + Hit	Fr. 250.00/an
Test + E.C. + libre	Fr. 300.00/an
Test + E.C. + libre + gym à 2	Fr. 350.00/an



VÉTROZAMIS VÉTROZAMIS VÉTROZAMIS  
GYMNASTES GYMNASTES GYMNASTES

## VIVE LE SPORT REJOIGNEZ-NOUS!

La gymnastique est un sport  
à la portée de tous,  
des plus jeunes aux plus âgés!

Trois cours à l'essai gratuits.



Case Postale 69 - 1963 Vétroz

SAISON  
2021-2022

WWW.GYMVETROZ.CH

## PARENTS ENFANTS

120.- /an

De 3 à 4 ans

Lundi 16h15 - 17h 00 à Bresse

Carole DESSIMOZ 079 391 40 77

dès le 30 août 2021

## PETITS GYMNASTES

120.- /an

1H - 2H

Ce cours offre à l'enfant la possibilité d'évoluer au sein d'un groupe, d'en respecter les règles tout en développant ses capacités motrices d'une façon ludique.

Notre objectif est de s'amuser tout en bougeant.

Lundi 17h15 - 18h15 à Bresse

Carole DESSIMOZ 079 391 40 77

Nadia BOGO

dès le 30 août 2021



## HIT JEUNESSE Danse et jeux

120.- /an

Les enfants découvrent les joies de la danse sur des rythmes et mouvements simples qui développent la perception du corps et l'équilibre.

3H - 5H

Vendredi 17h30 - 18h30 à Bresse

Dana FOURNIER 079 786 65 14

dès le 27 août 2021

Dès 6H

Vendredi 18h30 - 19h30 à Bresse

Dana FOURNIER 079 786 65 14

dès le 27 août 2021



## MUAY THAÏ 16+

150.- /an

Que vous vouliez savoir vous défendre, garder la forme, perdre du poids ou parce que le Muay Thaï est le sport de combat le plus cool au monde, c'est ici que tout commence.

Places limitées

Lundi 20h00 - 21h00 aux Plantys

Marisa PERDIGÃO 078 841 01 40

dès le 30 août 2021

## GYM POUR TOUS 55+

150.- /an

Mémoire, équilibre et souplesse

Les exercices pour le cerveau sont aussi importants que les exercices que l'on fait pour garder son corps physique en santé.

En vieillissant, il est important d'être alerte et vif mentalement. Le dicton dit : non utilisé on le perd » et c'est valable pour le cerveau.

Mercredi 13h30 - 14h30 aux Plantys

Oliva REUSE 077 454 93 64

dès le 1<sup>er</sup> septembre 2021

## GYM FIT

150.- /an

Bodysculpt - Hiit

Discipline qui allie renforcement musculaire et cardio training, adapté à tous les niveaux, qui permet de se dépenser tout en se faisant du bien.

Mercredi 20h - 21h aux Plantys

Véronique BONVIN 079 366 38 69

dès le 1<sup>er</sup> septembre 2021

## MÉTHODE PILATES

150.- /an

La méthode pilates est une gymnastique douce qui allie une respiration profonde avec des exercices physiques.

Jeu 20h10 - 21h10 aux Plantys

Alice BAILLIF 079 836 92 59

dès le 2 septembre 2021

## VOLLEYBALL DÉTENTE

150.- /an

Ce cours permet d'améliorer la technique du volleyball tout en passant une soirée sportive dans une ambiance sympathique.

Jeu 20h - 22h aux Plantys

Martino PALAZZO 079 628 65 65

dès le 2 septembre 2021

### PRÉSIDENTE

Véronique BONVIN

presidence@gymvetroz.ch

079 366 38 69

### SECRÉTARIAT

Joëlle JACQUEMET

info@gymvetroz.ch

### COMPTABILITÉ

Alexandra DAYER

sixt1981@gmail.com

078 622 84 99

### TECHNIQUE & MATÉRIEL

Carole DESSIMOZ

info@gymvetroz.ch

079 391 40 77

### RESP. MONITRICES TESTS

Manuella ROCH

manu.roch@bluewin.ch

079 128 83 26

### MEMBRE ACTIF

BOGO Nadia

nadjb78@gmail.com

079 644 15 12

## AGENDA

21/22.05.2022

Championnat Romand de gymnastique individuelle et à deux  
Salle de Bresse

RETROUVEZ-NOUS SUR  
[WWW.GYMVETROZ.CH](http://WWW.GYMVETROZ.CH)

