

## PARENTS ENFANTS 120.- /an

De 3 à 4 ans

Lundi 16h15 - 17h 00 à Bresse

**Carole DESSIMOZ** 079 391 40 77

dès le 29 août 2022

## 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 29 août 2022



## 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 9 septembre 2022

Dès 6H

Vendredi 18h30 - 19h30 à Bresse

**Dana FOURNIER** 079 786 65 14

dès le 9 septembre 2022

## 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 7 septembre 2022

## GYM FIT - COMPLET 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 7 septembre 2022

## MÉTHODE PILATES 150.- /an

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

Jeudi 20h10 - 21h10 aux Plantys

**Alice BAILLIF** 079 836 92 59

dès le 8 septembre 2022

## VOLLEYBALL DÉTENTE 150.- /an

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

Jeudi 20h - 22h aux Plantys

**Martino PALAZZO** 079 628 65 65

dès le 8 septembre 2022

### PRÉSIDENTE

Véronique BONVIN

presidence@gymvetroz.ch

079 366 38 69

### SECRETARIAT

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

Nadia BOGO

nadjb78@gmail.com

079 644 15 12

## NOUVEAU : Inscription en ligne

**Forfait 2 cours (adultes) :**  
**Fr. 50.- à déduire sur le 2<sup>e</sup> cours**

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



**NEW!**

## GYM FIT : LUNDI 150.- /an

**Bodysculpt - Hiit**

Lundi 20h00 - 21h00 aux Plantys

**Véronique BONVIN** 079 366 38 69

dès le 5 septembre 2022