



Société de Gym "Ottanelle" Vernayaz

Programme 2018 - 2019

Comité :

Aymon Claudia (présidente technique)	027/723.50.56
Mariéthoz Gaëlle (vice-présidente)	079/281.76.94
Mottet-Pochon Nicole (caissière)	027/764.10.89
Fournier Sabine (secrétaire)	027/764.24.55
Borgeat Nathalie (membre)	027/764.15.46

!!! ATTENTION !!!!

Lisez attentivement le programme de la nouvelle saison.

Il y a plusieurs changements d'horaires, de dates de début de cours, de salles, de monitrices/moniteurs!

Bonne saison gymnique à toutes et tous!

Enfants

Types de cours	Age	Date et heure	Prix
Gymnastique enfantine Borgeat Nathalie / Aymon Claudia 027/764.15.46 / 027/723.50.56	Mixte de 1H à 2H	Lundi 16h05 - 17h15 dès le 27 août	100.00
Badminton Junior Morisod Benoît 078/652.66.23	Mixte de 8H à 11CO <i>Raquettes <u>non</u> fournies par la société.</i>	Lundi 17h30 - 18h30 dès le 27 août	100.00
Polysports Fournier Vinciane 077/481.82.08	Mixte de 3H à 8H	Mardi 17h45 - 18h45 dès le 28 août	100.00
Parent/Grand-parent - enfant Lauber Joëlle 024/463.38.40	Enfants de 2 à 4 ans	Jeudi 16h05 - 17h15 dès le 30 août	100.00
Street Dance 1 Fournier Fabienne 079/600.89.18	Mixte de 3H à 5H	Jeudi 17h30 - 18h30 dès le 30 août	100.00
Street Dance 2 Fournier Fabienne 079/600.89.18	Mixte dès 6H	Jeudi 18h30 - 19h30 dès le 30 août	100.00

Ados - jeunes

Types de cours	Age	Date et heure	Prix
Badminton Junior Morisod Benoît 078/652.66.23	Mixte de 8H à 11CO <i>Raquettes <u>non</u> fournies par la société.</i>	Lundi 17h30 - 18h30 dès le 27 août	100.00
Cardio tonic Darbellay Christel 079/400.11.80	Mixte dès 9CO	Mardi 20h15 - 21h15 dès le 28 août	100.00 Dès 18 ans : 160.00

Adultes

Types de cours	Age	Date et heure	Prix
Badminton (échauffement en groupe, matchs) Coudray Alain 027/764.23.68	Mixte dès 15 ans	Lundi 18h40 - 20h10 dès le 27 août	100.00
Gym douce - Stretching Mérinat Ariane / Costa Martyne 079/674.18.03 / 079/588.62.56	Mixte dès 18 ans	Lundi 20h15 - 21h15 dès le 27 août	160.00
Nordic walking Bruchez Doris 024/485.24.64 / 079/473.41.62	Mixte dès 15 ans <i>1er cours en automne et au printemps : départ parking home Ottanel à Vernayaz</i>	Mardi 8h45 - 10h15 1er cours en automne le 28 août 2018 1er cours au printemps le 26 mars 2019	100.00 (les 20 cours)
Gym de maintien senior Revaz Lugon Carine 079/376.98.78	Mixte dès 60 ans	Mardi 16h30 - 17h30 dès le 25 septembre	160.00
Danse du monde Mottet-Pochon Nicole 027/764.10.89	Mixte de 18 à 99 ans	Mardi 19h00 - 20h15 dès le 11 septembre	160.00
Cardio tonic Darbellay Christel 079/400.11.80	Mixte dès 9CO	Mardi 20h15 - 21h15 dès le 28 août	100.00 Dès 18 ans : 160.00
Gym du dos Costa Martyne 079/588.62.56	Mixte dès 18 ans <i>Le cours a lieu à la salle de gym.</i>	Mercredi 18h50 - 19h50 dès le 29 août	160.00
Yoga Jolidon Dominique 079/616.95.61	Mixte dès 15 ans <i>Le cours a lieu à l'attique du bâtiment scolaire.</i>	Mercredi 19h00 - 20h00 dès le 29 août	100.00 Dès 18 ans : 160.00
Renforcement musculaire Darbellay Christel / Mérinat Ariane 079/400.11.80 / 079/674.18.03	Mixte dès 18 ans	Jeudi 19h30 - 20h30 dès le 30 août	160.00
Zumba In Mix & Strong Nabais Magda 077/473.55.00	Mixte dès 18 ans	Jeudi 20h30 - 21h30 dès le 10 janvier 2019	120.00
Pilates (renforcement au sol des muscles de maintien) Crettol Evelyne 079/948.15.63	Mixte dès 15 ans <i>Le cours a lieu à la salle Prafleuri de Collonges.</i>	Vendredi 8h30 - 9h30 dès le 31 août	100.00 Dès 18 ans : 160.00

Les prix indiqués sont les cotisations annuelles. Les personnes participant à 2 cours ou plus paient le plein tarif du premier cours et le 50% du ou des cours suivants (excepté pour le Nordic walking qui reste à 100.-).

Profitez d'essayer ces cours, le mois de septembre est gratuit!